

محمد الكوكي

500 وصفة من

# الطبخ النوبي

«أنتك صافّة»



طبعة تحتوي على 62 صورة ملونة



محمد الكسوي

500 وصفة من

الطبخ النونسي

«أمك صافه»

# بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم المرسلين

## مقدمة

لقد جئت اليوم بطرفة ما اشك قط ان القارئ الكريم سينعم بها بالا ، وان  
الأخت ، آلهة البيت سترضى عنها كل الرضى حيث طيب العيش بالمنزل وستؤثرها  
على كثير الكثير من الطيبات في هذه الأيام التي تقل فيها الطيبات .  
كتاب ، وان شئت كتيب مختصر من « الطبخ التونسي » لم يكد يطلع عليه  
القارئ حتى يبهوه بما لذ وطاب من اصناف المأكولات المنعمة والمنعشة معاً من  
فن له اصلاته الخلابة ، الجذابة ، البراقة وفي الجهد الذي بذلته في تقديمه في ثوب  
جديد سهل الاطلاع والتطبيق ، يجعلني أقول بكل صراحة وتواضع : « اللهم  
أشهد ما أحببت لنفسى شيئاً الا أحببت لغيري مثله او خيراً منه » حتى نكون حول  
المائدة شركاء في نعيمها والقارئ شقيق ذوقي والقارئة اليفة تحريري .  
فما نصحت لها بقلمى ولا أشرت لهما بتجربتي الا وانا لهما معينا وعليهما طبعاً  
مشيراً ودليلاً ، غاييتي الغالية في ذلك كله ان تتيح اليهما هذه الورقات الوجيزة ان  
يستمتعا وان يمتعا بلذيق المائدة التونسية التي لا تؤدي وصفها الالفاظ وانما تجد  
روعتها في الكتيب هذا فتنسى أيها القارئ ويا أيتها القارئة في صفحاته كل شيء ،  
ليتفرغ هو وهي الى طهي ممتاز في الذوق واللذة راحة وروحاً قل ما نجد في ديار غير  
ديارنا المباركة .  
والله سبحانه الموفق وعلى ما نعمل المعين وما نقول الوكيل .

- محمد الكوكي -

## محتويات الكتاب

3	☆ المقدمة
5	☆ محتويات الكتاب
7	الأفحاء والتوابل
15	المحفوظات
27	الحساء
45	المقبلات
57	الخضر
75	الدريك والعجائن المحشية
85	العجة
93	المعقودة والطواجن
111	اللحوم
139	الجزارة
153	الدواجن
163	طيور الصيد والأرانب
171	الأسماك
191	الأطرية (العجائن)
201	الأرز
213	الكسكس
225	المحليات والحلويات
272	الفهرس

الأفحاء والتوابل وغيرها من الأفاويه

**إكليل الجبل :** أوراقه صغيرة خيطية الشكل كالأشواك لونها أخضر زيتوني تحوي زيتا طيارا يعطيها طعما لذيذا ورائحة مميزة . تستعمل أغصان الإكليل لتفويه حليب الرائب و « اللبن » الطري والخروف المشوي وتطهى في الماء المغل في القدر أو مباشرة في الكسكاس مع الكسكسي واللحوم المطبوخة بالبخار لتعطيها طعما لذيذا أكثر .

**البرتقال :** يجفف قشر البرتقال في الشمس وعندما يجف تماما يدق جيدا بالمهراس ثم يغربل ويحفظ . يستعمل مسحوق قشر البرتقال لتفويح القهوة العربي وخبزة البشكوطو وحشو بعض الحلويات التقليدية كالمقروض وكعك المنقاش والصمصمة والقيزاطة وغيرها . إذا فقد مسحوق قشر البرتقال الجاف يمكن تعويضه ببشارة قشرة برتقال طرية تحضر عند الحاجة .

**البسباس :** يعرف بالباديان والجازبة والأنيسون النجمي وأنيسون الصين وهو نبات عشبي من فصيلة الخيميات بذوره دقيقة خضراء في البداية تتلون باللون الأصفر فيما بعد . طعمه عطري حلو محمض نوعا ما رائحته طيبة مرغوب فيها . يستعمل البسباس لتفويح حشو المرقاز والخبز الدياري وكثير من الحلويات .

**البسباس الأخضر :** تنظف أوراق البسباس الأخضر وتقطع قطعاً كبيرة وتضاف للماء المملح المعد لتصبير الزيتون الأخضر وغيره من الخضر لتعطيها رائحة طيبة ونكهة لذيذة .

**البهارات :** تابل مركب من القرفة ومن بتلات نوع خاص من الورد ذو طعم حريف مميز . تجفف براعم الورد المذكور قبل تفتحها وتسحق مع القرفة بنسبة ثلثين من القرفة وثلث واحد من بتلات الورد .

تستعمل البهارات لتفويج عدة أطعمة نذكر منها « المرققة الحلوة » والكسكسي « بالعلوش » والكسكسي بالورقة وبعض الطواجن .

### التابل : راجع الكزبرة .

**التابل المركب :** هو خليط مسحوق من بذور الكزبرة والفلفل الشايح والكروية والثوم (1) . يستعمل التابل المركب لتفويج اللحم البقري المفروم والجزارة بجميع أنواعها وأغلب المأكولات التي يستعمل فيها اللحم البقري المطبوخ (2) وفي بعض ألوان السلاطة .

**الثوم :** نبات بصلي معروف يحوي زيتا طيارا مكبرتا يعطيه رائحة مميزة وطعما حريفا خاصا . يدخل الثوم في تركيب نوعين من التوابل التونسية المركبة « الهريسة والتابل » . يستعمل الثوم لتفويج بعض الأحسية نذكر منها المشلوش والبلابي والسدر والبرغل والحمص ولتتبيل بعض السلاطات مثل أمك حورية وسلاطة الباذنجان والسلاطة المشوية وبعض ألوان من الشكشوكة كالشكشوكة النابلية والعجة والشنتيحة . يستعمل كذلك الثوم في اللحم المفروم وفي كثير من ألوان المرققة كالمثاومة والمدفونة والمدربل والملوخية .

**حبة حلاوة :** نبات عشبي من فصيلة الخيميات بذوره أصغر حجما من بذور البسباس لونها أخضر طعمها مميز تستعمل كما يستعمل البسباس .

**الحبق :** يعرف أيضا بالريحان الحلو والريحان الفاخر وريحان سليمان والحبق الملوكي وهو نبات عطري معروف تستعمل أوراقه في بعض السلاطات وخاصة لتفويج صالصة الطماطم المعدة للمقرونة المسلوقة .

**الخل :** من الأفاويه الغنية عن التعريف ويلعب دورا هاما في الطبخ التونسي : يستعمل الخل في أغلب السلاطات وغيرها من المقبلات وفي الشرمولة وفي الشطيرة التونسية والصحن التونسي وفي تصبير الترشي وغيره من المخللات وكذلك في الهرقة البقري وفي عدة ألوان المرققة كمرقة الأمالح ومرقة الكبار والمثاومة والمدربل والككباب وغيرها .

**الخميرة :** هي عبارة عن نباتات فطرية تتكاثر بالتبرعم وتتفاعل مع نشويات

---

(1) راجع باب المحفوظات . (2) أعني بذلك اللحم المطهو في المرق أو في الصالصة .

العجين مع اطلاق ثاني أكسيد الكربون ممّا يجعل العجينة تتمدد وتصبح هشة اسفنجية الشكل . الخميرة أنواع منها الخميرة « العربي » العادية وهي قطعة من عجين الخبز تحفظ في مكان دافئ حتى تختمر ومنها الأنواع التجارية كخميرة الجعة والخميرة الجافة المعلبة . تستعمل الخميرة العربي لعمل حسو الخميرة ولتخمير عجينة الحلالم وتستعمل أنواع الخميرة بدون تمييز في عجائن الفطائر والكعك والبولو والفرنريات وخبز البشكوطو وغيرها من الحلويات .

**دهن القديد :** ( الإدام ) وهو خليط جامد من الودك والزيت الذي غلى فيه القديد . يستعمل الإدام لتفويه العجة والشكشوكة والطبيخة والكسكسي بالقديد وعدة ألوان من الأحسية كالمشلوش والحسو والبرغل والمحص والحالام وغيرها .

**رأس الحانوت :** خليط مسحوق من الفلفل الأسود والقرفة وأعواد القرنفل وبتلات الورد . يستعمل رأس الحانوت لتفويه طيور الصيد والأرانب البرية وبعض الأكلات التقليدية كالمروزية والبنادق وغيرها .

**الرش :** اصطلاح تونسي يدل على ماء العطرشية والزهر والنسري .

**الرند :** يعرف بالغار الحلو . أوراقه عطرية الطعم ذات رائحة مميزة طيبة تشوى مع السفافد والعلوش المصلي وتطهى في الملوخية والعقد وتستعمل لتفويح صالصة الطماطم والبيبوش المسلوق .

**الزعفران :** التابل المعروف باسم الزعفران هو محصول مياسيم أزهار نبات بصلي معمر من فصيلة السوسنيات . تقطف الأزهار المذكورة قبل تمام تفتحها وحالما تقطف تفصل المياسيم مباشرة باليد وتجفف ثم تحفظ كما هي أو تسحق . تحتوي مياسيم الزعفران مادة ملونة صفراء وزيتا طيارا يعطيها رائحة عطرية قوية خاصة بها وطعما حلوا مميزا .

يستعمل الزعفران لتلوين بعض الحلويات ويضاف الى الدواجن والأسماك واللحوم المصلية في الفرن ليعطيها لونا بهيجا ، ويستعمل لتفويح عدة ألوان من المرققة الزعرة كالفلاية والكبامة وغيرها .

**الزنجبيل :** يعرف عندها بالسكنجبير . هو نبات عشبي معمر من فصيلة الزنجبيليات . جذاميره ذات طعم مقلقل تسحق وتستعمل كتابل . يستعمل مسحوق الزنجبيل عندنا لتفويح حسو الدرع .



**الزهر :** او ماء الزهر هو ماء معطر محصول تقطير ازهار النارج له رائحة عذبة مميزة . يستعمل الزهر لتفويج المسفوف والكرمية بجميع أنواعها والمحلبية والروز والدويذة بالحليب وكذلك القطر المعد لتحلية وتشحير عدة محليات وكثير من الحلويات كخبز البشكوطو والملبس والجوارش والطواجن والكعابر وغيرها .

**السمن :** السمن عندنا في تونس هي الزبدة المذابة تصفى ثم يضاف إليها شيء من الملح وتحفظ مما يعطيها رائحة خاصة ونكهة مميزة . يستعمل السمن عند الرغبة لتبسيس عجائن بعض الحلويات التقليدية ولتفويج بعض الأحسية . تضاف « فولة » السمن الى حشو البريك الدياري وتفوح عدة ألوان من المرققة عند الطلب بقليل من السمن . تضاف لمظة من السمن الى الكسكسي عند التقديم وتفنوح محاشي اللحوم والدواجن والأسماك المحشية بجمعة من السمن وتفوح بالسمن عدة محليات مثل الزرير ورفيسة الروز والعصيدة التركي وغيرها .

**السينوج :** يعرف بالشونيز ( فارسية ) وحبة البركة والحبة المباركة والكمون الأسود وهو نبات عشبي بذوره دقيقة سوداء ذات نكهة طيبة مميزة تستعمل عندنا لتفويج البسيسة والخبز الدياري .

**الشبت :** نبات عشبي شبيه بالسباس من الفصيلة الخيمية يحوي مكونات عطرية عديدة تعطيه رائحة طيبة وطعما لذيذا مرغوبا فيه . تستعمل أغصان الشبت الأخضر عندنا لتقوي الخضرة وبعض الخضر المصبرة .

**صالصة الخل :** تعرف بالصالصة التونسية وهي خليط من الزيت النقي والخل متبل بالفلفل الأسود والملح . تخفق ثلاث ملاعق من الزيت مع ملعقة واحدة من الخل الحاذق ثم يملح الخليط ويتبل بالفلفل الأسود حسب الطعم .

تقدم صالصة الخل كما هو معروف مع أغلب السلطات وكثير من المقبلات .

**صالصة الهريسة :** تخفق نصف ملعقة من الهريسة المحلولة في قليل من الماء مع ثلاث ملاعق من الزيت النقي ثم يرش الخليط بملعقة من المعدنوس المفروم ويقدم .

تقدم صالصة الهريسة مع المرقاز المشوي والكبدة واللحوم المشوية ونحوها .

**صالصة الطماطم :** راجع باب الخضر .

**العطرشية :** تعرف بالعترو والعطرو والعترشاه والعطرشاه وهو نبات عشبي تحوي أوراقه سائلا طيارا يعطيها رائحة زكية مميزة . تقطر أوراق العطرشية بالبخار لإستخراج زيت العتروما يعرف عندنا بماء العطرشية . يستعمل هذا الأخير كما يستعمل ماء الزهر .

**الفلفل الأسود :** الفلفل والبهار ، الفلفل الأكل في تونس ، شجرة زراعية عارشة متسلقة من فصيلة الفليفليات ثمارها معروف يتمثل في حبيبات سوداء شديدة الحرارة مع نكهة مميزة مرغوب فيها لتفويج الأطعمة . الفلفل الأسود مشهي ومنشط قوي لجميع الغدد الهضمية وخاصة البنكرياس اذا استعمل بكميات معقولة أما استعماله بإفراط له تأثير سيء على الأغشية الداخلية للجهاز الهضمي .

يستعمل الفلفل الأسود في كثير من الأحسية والمقبلات وفي جميع المحاشي بدون استثناء ولتتبيل جميع اللحوم والدواجن والأسماك ونحوها .

**فلفل الزينة :** فلفل أحمر مجفف مسحوق يوجد منه نوعان فلفل الزينة الحار وفلفل الزينة الحلو يستعمل الأول لتلوين الأطعمة المطبوخة وتحريقها والثاني لتلوينها فقط .

**القرفة :** هي اللحاء الداخلي لصنف من الأشجار من فصيلة الغاريات منها نوعان : قرفة السيلان وقرفة الصين المعروفة بالدار صيني . تتمثل القرفة في قشور رقيقة ملفوفة حول بعضها في شكل أعواد إسطوانية لونها بني قاتم . القرفة لها رائحة طيبة مميزة وطعم خاص عطري حار مرغوب فيه . تدخل القرفة في تركيب التوابل المركبة مثل البهارات ورأس الحانوت ولتفويج بعض المحليات وحشو بعض الحلويات .

**القرنفل :** عود القرنفل وكبش القرنفل هو البراعم الزهرية الجافة لنوع من الأشجار من فصيلة الآسيات طعمها عطري حار مرغوب فيه لتفويج بعض الأطعمة .

**الكركم :** يعرف أيضا بزعفران الهند وهو نبات عشبي عصقولي من فصيلة الزنجبيليات . جذوره ذات رائحة عطرية طيبة تشبه رائحة الزنجبيل وطعم مميز حار تسحق وتستهمل لتلوين الأطرية وعجائن بعض الحلويات .

**الكروية :** والكراوية : نبات عشبي من فصيلة الخيميات . بذورها بيضوية الشكل أصغر حجما من بذور البسباس ذات لون أخضر زيتوني لها رائحة عطرية طيبة وطعم مميز حار مزدوج بخلفة حلوة . تستعمل الكروية كمركب في الهريسة والتابل

وتستعمل في العجة والتستيرة وبعض السلطات وكذلك في كثير من الأحسية كالمشلولش والحسو والسدر والمحمص وغيرها .

**الكزبرة :** والكسبرة : تعرف عندنا بالتابل وهو نبات عشبي من فصيلة الخيميات بذوره كروية الشكل في حجم حبوب الفلفل الأسود لونها أصفر داكن لها رائحة عطرية مميزة وطعم حريف مع شيء من الحلاوة . تستعمل بذور الكزبرة في تركيب « التابل » المركب التونسي وتستعمل أوراقها الخضراء الطرية في طبخة الخضرة وفي بعض السلطات .

**الكمون :** نبات عشبي من فصيلة الخيميات بذوره دقيقة مستطيلة بيضية الشكل مضلعة مشعرة صهباء اللون مذاقها حريف مميز مع قليل من المرارة ورائحته عطرية قوية خاصة مرغوب فيها . يستعمل الكمون بادیء ذي بدء لتفويج جميع أنواع السمك والرخويات . يستعمل الكمون كذلك في الكمونية والبيصارة وفي عدة أحسية كاللبلابي والمدمس والبرغل وغيرها .

**الليمون :** القارض باللسان الدارج التونسي وهو نوع من الحمضيات ثماره معروف يحوي عصيرا حامضا استعمالاته عديدة ومتنوعة : يستعمل عصير الليمون لتفويج كثير من ألوان المرققة والأحسية والمقبلات والبريك وكذلك اللحوم والدواجن والأسماك وغيرها المشوية منها والمصلية في الفرن . تسقى بعض الخضربشيء من عصير الليمون حتى لا يسود لونها أثناء الطهو وتنقع أنواع أخرى من الخضر في عصير الليمون قبل أن تكفن وتقلي . يضاف قليل من عصير الليمون للقطر حتى لا يتبلور وكذلك الى البيض المخفوق ليبقى سائلا ومتجانسا . يستعمل ايضا عصير الليمون كما هو معروف لصنع الليموناضة وغيرها من المبردات .

تستعمل بشارة قشور الليمون لتحسين طعم عدة ألوان من الحلويات والمحليات .

**النعناع :** نبات عشبي زراعي من فصيلة الشفويات طيب الطعم والرائحة استعمالاته عديدة في الطبخ التونسي . تضاف أوراقه طازجة للتاي لتعطيه نكهة لذيذة أكثر . اما النعناع الجاف فيستعمل مفتتا أو مسحوقا لتفويج القديد والمرقاز والعصبان والمصلي والبنادق وفي بعض الأحسية كالمشلولش وحسو الخميرة والسدر ويستعمل كذلك في السلطة التونسية وسلطة الفقوس وسلطة الغليط ونحوها .

**الهريسة :** من الأفاويه التونسية الغنية عن التعريف . نذكر منها نوعان هريسة السوق تصنع بالفلفل الأحمر الحار الطازج يرحى ويفوح ويحفظ والهريسة الدياري

تصنع في المنزل بالفلفل الأحمر الحار المجفف يذق مع مقادير مناسبة من الثوم والكروية والملح .

تستعمل الهريسة عادة في العجة والشكشوكة والطبيخة ، في القديد والمرقاز والعصيان والمصلي والبنادق ، في الترشي وبعض السلاطات كسلاطة الخبيزة وسلاطة الباذنجان وسلاطة البلنكيط وأمك حورية ، وفي كثير من الأحسية التقليدية نذكر منها . المشلوش واللبلابي والمدمس وحسو الخميرة والسدر والبرغل والمحمص والحلالم وغيرها وكذلك في الشطيرة والصحن التونسي وأخيرا في بعض ألوان المرققة مثل الكمونية والمدريل والمثاومة .

**الورد :** ( ماء الورد ) . الورد هي أزهار معروفة في الفصيلة الوردية تزرع في الحدائق وتقطر تبالته بالبخار لاستخراج زيت الورد المرغوب فيه لصناعة العطور وماء الورد يستعمل خاصة لتفويح عدة ألوان من المحليات والحلويات كما يستعمل ماء الزهر وماء العطرشية .

**الورد :** ( شوش الورد ) : راجع البهارات .

الحبز الدياري



Le pain "maison"



Brodo di Funghi

برودو الفطره



Potage à la tunisienne

الحلالم

## المحفوظات

## القديد الغنمي

10 كيلو غرام من لحم الضأن  
500 غرام من الهريسة  
200 غرام من الثوم  
3 لترات من الزيت  
نصف كيلو غرام واحد من الملح  
نصف كيلو غرام من الية الضأن (1)

ربطتان من النعناع الجاف

تمرد (2) أغصان النعناع وتذق أوراقها بالمهراس وتغربل خلال منخل دقيق . نقشر فصوص الثوم وتذق هي الأخرى مع الملح وتخلط مع النعناع . يقدد (3) اللحم بالساطور في شكل سيور غليظة بدون أن يجرد من العظام ويفرك جيدا بخليط التوابل ثم يوضع في ماعون مسطح ويرش بقليل من الماء البارد ويترك هكذا الى يوم الغد مع تحريكه عدة مرات . تقطر بعد ذلك سيور اللحم بعض الوقت في مصفاة وتفرك جيدا بالهريسة ثم تدهن بحوالي ربع لتر من الزيت ويعلق في الشمس يومين أو ثلاثة حتى يجف سطحها تماما بينما يبقى وسطها طريا نوعا ما .

تقطع الية الضأن قطعاً صغيرة وتذاب في الزيت في قدر فوق نار معتدلة ثم يصفى المزيج ويعاد الى النار . تقص انذاك سيور القديد قطعاً متعادلة وتقلي حوالي 20 دقيقة . في الدهن ثم يسكب الكل في جرة مطلية ويحفظ طول العام .

---

(1) الية الضأن يمكن الإستعناء عنها (2) مرد أغصان النعناع جردها من الورق (3) قدد وقطع اللحم : قطعه طولاً .



## قديدة رأس العام

100 غرام من الهريسة  
50 غراما من الثوم  
قطة من النعناع الجاف

كتف ضأن كامل  
رأس ضأن  
200 غرام من الملح

عشر لتر من الزيت

تنقى أوراق النعناع وتذق بالمهراس وتغريل خلال منخل دقيق . تقشر فصوص الثوم وتذق مع الملح . « يشوشط » الرأس ويعالج كما ذكر في باب الجزارة . يؤخذ منه اللسان ولحمات الخد والحنك وتقص في شكل قطع مستطيلة متعادلة بينما تترك الأجزاء الباقية والمخ جانبا لتستعمل في وصفات أخرى حسب الرغبة . يكسر الكتف بالساطور ويقدد بالسكين في شكل شرائط غليظة بدون أن يجرد من العظام . توضع آنذاك قطع الكتف والرأس في ماعون وتفرك جيدا بالنعناع وبدقة الثوم والملح ثم ترش بمقدار كأس كبير من الماء وتترك هكذا الى يوم الغد . تقطر إثر ذلك القدد بعض الوقت في كسكاس ثم تدلك بالهريسة وتدهن بالزيت وتعلق يومين أو ثلاثة في الشمس حتى يجف سطحها وتحفظ .

يستعمل القديد المذكور عادة في كسكسي رأس السنة الهجرية .

## العصيان المغلي

150 غراما من الثوم  
لتران ونصف من الزيت  
قطة من النعناع الجاف  
ملعقتان من التابل  
ملعقتان من فلفل الزينة  
ملعقة من الفلفل الأسود

دوارة خروف كاملة  
افاد خروف كامل (2)  
200 غرام من كبدة الخروف  
150 غراما من الية الخروف  
200 غرام من الملح  
200 غرام من الهريسة

تنقى أوراق النعناع وتذق بالمهراس وتغريل خلال منخل دقيق . تقشر فصوص الثوم وتذق مع الملح . تنظف الدوارة والافاد والكبد والمصارن كما ذكر في باب الجزارة . يقطع القلب والرئتان والكبد والالية قطعاً مستطيلة وكذلك أم الأوراق وبوينوطوعين الدوارة أما الكرش والقوفية فتبقى كما هي . توضع جميع العناصر المذكورة في ماعون

(2) الافاد : القلب والرئتان .

مع قسط من المصارين والردى وتفرك جيدا بالتابل والفلفل الأسود والنعناع وبدقة الثوم والملح ثم تسقى بحوالي ربع لتر من الماء وتترك هكذا الى يوم الغد . تقطر بعد ذلك جميع العناصر في مصفاة وتلك بالهريسة والزيت وتعلق يومين أو ثلاثة في الشمس حتى تجف تماما . تقطع إثر ذلك الكرشي والقوفية في شكل مربعات متعادلة وتنقع في الماء البارد حتى تلين . تقطع العناصر الأخرى مكعبات في حجم حبة اللوبيا وتلك من جديد بقليل من الزينة والزيت . تبسط بعد ذلك مربعات الكرشي وتمط (1) ثم تحشى بمكعبات الخليط وتخابط بآبرة وخيط متهين . يدهن أُنذاك العصبان بالزيت ويجفف يومين أو ثلاثة في الشمس . تحفظ بعد ذلك عصبانات حسب الرغبة كما هي لتستعمل في كسكسي رأس العام التقليدي أما العصبانات الباقية فتغلى مدة نصف ساعة في الزيت وتحفظ كما يغلى ويحفظ القديد المغلي .

يستعمل العصبان المغلي كما يستعمل القديد .

### (1) المرقاز المغلي

ملعقة من الهريسة	2 كيلو غرام من هبرة الخروب
ملعقة من فلفل الزينة	250 غراما من آية الخروف
ملعقة من الفلفل الأسود	100 غرام من الثوم
مقدار كاف من مصران الضأن	لتر من الزيت ونصف
ملح	ملعقتان من البسباس

يحضر المرقاز كما ذكر في باب اللحوم وبعد أن يجفف يومين أو ثلاثة في الشمس يغلى في الزيت ويحفظ كما يغلى ويحفظ القديد .

يستعمل المرقاز المغلي كما يستعمل القديد .

### (4) الكسكسي الشمسي

• يكسكس • مقدار حسب الرغبة من كسكسي السميد أو من الكسكسي الأسمر بطريقة من الطرق المذكورة في باب الكسكسي وينشر (2) في الشمس فوق ملحفة بيضاء بين ثلاثة وأربعة أيام حسب حرارة الطقس وعندما يجف تماما يحفظ في قزدرية (1) أو في جرة أو في خابية حسب الكمية .

(1) مطمأ الشيء مده وسعه . (1) المرقاز : المائق والنائق .

(1) القزدرية وعاء من التلك يحفظ فيه الكسكسي والمحمس وغيرهما . (2) ينشر . يبسط . (3) الملحفة : الشرشف . (4) الكسكسي الشمسي : كسكسي العولة .

## الكسكي المجبور (1)

يحضر مقدار من الكسكي حسب الرغبة وحالما يتم صنعه يطهى مرة واحدة حوالي 25 دقيقة في كسكاس على بخار ماء يغلي كما ذكر في باب الكسكي ثم يجفف في الشمس ويحفظ كما ذكر في الوصفة السابقة وعند الإستهلاك « يغور » الكسكي المجبور مرة واحدة فقط بدلا من مرتين .

### المحمص

يحضر مقدار من كسكي السميد الغليظ نسيبا ويجفف في الشمس كما يجفف الكسكي الشمسي العادي . « تزلق » بعد ذلك المحمص ليصبح قابلا للطهو في المرقة بدون أن يفتت وتتم عملية « الزلق » على النحو التالي : يوضع الكسكي المذكور في قسعة ويرش بقليل من الماء و « تدحرج » حباته طويلا براحة اليدين مع اضافة قليل من الماء حينما بعد حين حتى تصعب الحبات صلبة كروية الشكل صقيلة لماعة . ترش اثر ذلك المحمص بشيء من الزيت وتواصل العملية بعض الوقت ثم تجفف في الشمس من جديد بين ستة وسبعة أيام متتالية وتحفظ كما يحفظ الكسكي .

### البرغل

ينقى جيدا مقدار حسب الرغبة من القمح الصلب ويسلق في الماء الغالي المالح حتى تنفقع حباته . يرش بعد ذلك القمح بشيء من الملح الناعم ويجفف في الشمس حوالي خمسة ايام متتالية كما يجفف الكسكي . يرطب (1) اثر ذلك القمح بالماء من جديد ويجرش (2) بمهراس الخشب او بالرحى التقليدية ان وجدت ثم يجفف في الشمس من جديد . يغربل اثر ذلك جريش البرغل مرة اولى لإزالة النخالة ثم ينخل مرة ثانية وثالثا بغربال متفاوتة الدقة للتخلص من الدقيق وللفصل البرغل الغليظ عن البرغل الرقيق يحفظ بعد ذلك البرغل كما يحفظ الكسكي .

### الحلالم

يؤخذ مقدار حسب الرغبة من عجينة الخبز ويترك يختمر حوالي ساعتين . تؤخذ منه

---

(1) يعرف ايضا بالكسكي المفور .

(1) يرطب - يبلل بقليل من الماء . (2) جرش القمح ونحوه : طحنه طحنا خشنا .

بعد ذلك بالتعاقب قطع صغيرة ويقتل كل منها براحة اليدين في شكل فتلة رقتها تساوي رقة القلم العادي . يمسك آنذاك رأس الفتلة ويقتل بدوره بأطراف الأصابع مع ترفيقه ويقطع في آن واحد في شكل قطع صغيرة دقيقة متعادلة . تنشر اذاك الحلالم على سطح غربال مثلا أو صينية وتجفف في الهواء لا في الشمس حوالي أربع ساعات ثم تحفظ في وعاء من الزجاج الى أن يحين وقت استعمالها .

## الرشطة

يعجن بالماء مقدار حسب الرغبة من السميد الرقيق أو من الدقيق مع مقدار مناسب من الملح الناعم ويعرك حتى تصبح العجينة متماسكة ومتجانسة قوامها كقوام عجينة الخبز وتترك في مكان بارد حوالي نصف ساعة . تقسم بعد ذلك العجينة اقساما في حجم البرتقالة الكبيرة ويرقق كل منها بالشويق أو يعود الرشطة فوق طاولة مرشوشة بشيء من الدقيق وترش الورقة كذلك عدة مرات بالدقيق اثناء الترفيق حتى يصبح سمكها ملمعترين تقريبا . تلف الورقة اث ذلك حول الشويق بشكل اسطواني ثم يسحب الشويق وتقص الورقة بالسكين في شكل شرائط عرضها صنتمتر واحد تقريبا . تنشر إثر ذلك الرشطة في مكان متجدد الهواء وعندما تجف تحفظ حتى يحين وقت استعمالها .

## النواصر

ينسج على منوال الوصفة السابقة وتقص الورقة لا في شكل شرائط طويلة بل في شكل مربعات صغيرة .

## الطرتماش (1)

ينسج على منوال وصفة الرشطة . تقص آنذاك الورقة في شكل مربعات حجمها صنتمتران تقريبا ثم تلف في شكل حلزوني بالأصابع وتجفف كالمعتاد .

## الطرتماش المحشي

تحضر ورقات حسب الرغبة مطابقة لورقات الرشطة . يحضر مقدار مناسب من الحشو ينسج على منوال حشو البريك الدياري . تقص الورقة في شكل مستديرات قطر الواحدة أربعة صنتمترات تقريبا بواسطة الأداة المعدة لذلك أو بواسطة كأس مثلا

---

(1) يعرف أيضا بالترتماش . يستعمل الطرتماش كما تستعمل الشربة .

تيسط المستديرات بالتعاقب ويوضع في وسط كل منها نصيب من الحشو وتطوى المستديرات حول الحشو وتلسق أطرافها بشيء من أبيض البيض أو يضغط عليها بالأصابع وتستعمل .

يستعمل الطرتماش المحشي في الحساء كما تستعمل الشربة

## الطماطم المعجونة

تنظف حبات الطماطم حسب الرغبة وتعصر بعصارة الخضر لإزالة القشور والبذور ثم يصفى العصير في مصفاة أو في غربال دقيق لإزالة أكثر ما يمكن من الماء . ييسط انذاك لبّ الطماطم في صينية مع مقدار من الملح الناعم ويجفف في الشمس ثلاثة أو أربعة أيام . تكيف بعد ذلك عجينة الطماطم في شكل كريات متعادلة وتجفف من جديد يوما أو يومين بنفس الطريقة ثم تدهن بالزيت وتحفظ :

تحل كريات الطماطم في الماء عند الطلب وتستعمل كما يستعمل معجون الطماطم العادي .

## الطماطم المشرحة

تنظف حبات الطماطم حسب الرغبة وتقص عرضا على نصفين بسكين حاد وتحذف بزورها ثم توضع في ماعون مسطح وترش بالملح الناعم . تجفف انذاك الطماطم ثلاثة أو أربعة أيام في الشمس وعندما تجف تماما تدهن بالزيت وترص في جرة أو في وعاء زجاجي مغلق وتحفظ .

تدق بالمهراس شرحات الطماطم عند الطلب أو بفراصة اللحم وتستعمل

## الزيتون الأسود

يختار مقدار حسب الرغبة من الزيتون الأسود الناضج ويفرك جيدا بالملح الناعم ثم يوضع حسب الكمية في مصفاة كبيرة أو في قفة عادية من الحلفاء أو في سلة من الصفصاف أو في قرطلة كبيرة من القصب وفي شكل طبقات غليظة من الزيتون تتخللها طبقات رقيقة من الملح . يوضع بعد ذلك فوقه ثقل ويترك هكذا اسبوعين على الأقل يبيض أثناءها الدردي ويتسرب خارج الوعاء . يغسل بعد ذلك الزيتون جيدا بالماء البارد ويقطر

أو يجفف بعض الوقت في الشمس ثم يوضع في زير مطلي أو في وعاء من الزجاج ويغمر بمقدار من زيت الزيتون ويحفظ .

## الزيتون الأخضر

ينظف مقدار حسب الرغبة من الزيتون الأخضر المسكي وتعمل فيه شقوق سطحية طولاً بالسكين أو يفلق بأداة راضة ثم ينقع في الماء البارد مدة لا تقل عن أربعة أيام مع تبديل الماء مرتين في اليوم . يوضع بعد ذلك الزيتون في جرة مطلية أو في وعاء مماثل ويغمر بالماء المالح بمقدار 100 غرام من الملح بالنسبة للتر الواحد من الماء . تضاف اليه بعد ذلك أغصان من البسباس الأخضر الطازج ثم يغطى سطحه بطبقة من شربات الليمون ويترك هكذا حوالي نصف شهر ويستهلك .

## الليمون المملح

ينظف مقدار حسب الرغبة من الليمون الطازج الناضج السليم من العطب ويشق طولاً الى أربعة أجزاء متعادلة بدون أن تفصل الأرباع عن بعضها . ينقع بعد ذلك الليمون ثلاثة أيام متتالية في الماء البارد مع تبديل الماء مرتين في اليوم . يوضع اثر ذلك الليمون في جرة مطلية أو في وعاء من الزجاج ويغمر بالماء المالح بمقدار من قشور الليمون ويحكم الغطاء ويترك هكذا حوالي نصف شهر .

## الليمون البلدي المملح

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الليمون العادي بمقدار مماثل من الليمون البلدي .

## الفلفل المسير (1)

ينظف مقدار حسب الرغبة من الفلفل الحار الطري الناضج ويعمل في جنبه شق صغير ويوضع في وعاء من الزجاج . يغمر بعد ذلك الفلفل بالماء المالح بمقدار 100 غرام من الملح بالنسبة للتر الواحد من الماء أو بخليط مقادير متعادلة من الماء المالح ومن الخل ثم يسد الوعاء سدا محكما ويترك هكذا حتى تلتين قرون الفلفل .

---

(1) الملع

## فلفل برّ العبيد مملّح

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الفلفل الحار العادي بمقدار مماثل من  
فلفل برّ العبيد .

### الكَبَارُ المخلّل

ينظف الكبار وتقطع ذيوله ثم يرص في ماعون في شكل طبقات غليظة تتخللها طبقات  
رقيقة من الملح ويترك هكذا مدة 48 ساعة . يشطف بعد ذلك الكبار بالماء البارد ويوضع  
في وعاء من الزجاج ثم يغمر بالخل الصافي أو بخليط مقادير متعادلة من الخل والماء المالح  
ثم يحكم الغطاء ويحفظ .

### الأصالح

بروكلو	بسباس	بصل
جزر	جلبانة	قنارية
كرفس	لفت	لوبيا خضراء

تنظف مقادير حسب الرغبة من الخضر المذكورة . تقطع زهرة البروكلو باقات  
صغيرة . يحك الجزر سطحيا بالسكين ويقطع حلقات متعادلة . تحك اغصان من  
الكرفس الغليظ نسبيا بالسكين لإزالة أسلاكه وتقص عصيات متعادلة . تحذف أوراق  
البسباس الخارجية الصلبة وتقص الرؤوس أرباعا . تقشر حبات صغيرة من البصل  
البالغ . يقص اللفت حلقات متعادلة بدون تقشير . تفصص قرون الجلبانة . تنظف  
اللوبيا الخضراء وتقليم أطرافها ثم تزال سلوكها إن وجدت وتقص أنصافا أو أثلاثا  
حسب حجمها . تقشر رؤوس القنارية بالسكين لإزالة كل الأجزاء الصلبة وتقص أرباعا  
بالطول . تسلق بعد ذلك الخضر في الماء الغالي المالح مدة ربع ساعة بالنسبة للكرفس  
والقنارية وعشر دقائق بالنسبة للبروكلو والجزر والبسباس واللفت واللوبيا وخمس دقائق  
فقط بالنسبة للبصل والجلبانة ويمكن وضع الخضر في الماء الغالي بالتعاقب لريح الوقت .  
تقطر بعد ذلك الخضر في مصفاة وتوضع في زير مطلي أو في أوعية من الزجاج وتغمر بخليط  
مقادير متعادلة من الخل والماء المالح ثم يحكم الغطاء ويمكن حفظ الخضر المذكورة كل  
منها بمفرده في وعاء خاص حسب الرغبة .

## الهريسة البسيطة

ينظف مقدار حسب الرغبة من الفلفل الشايح وتحذف أعناقها وبزورها ثم ينقع في الماء البارد حوالي ربع ساعة ويقطر . تدق اثر ذلك قرون الفلفل جيدا بالمهراس مع شيء من الملح بمقدار ملعقة اكل بالنسبة لربع كيلو من الفلفل . ترص بعد ذلك الهريسة في وعاء من الزجاج أو في داقرة (1) مطلية ثم يغمر سطحها بقليل من الزيت وتحفظ .

## الهريسة العادية

ملعقتان من الملح	500 غرام من الفلفل الشايح
ملعقة من الكروية	رأسان من الثوم

تنظف قرون الفلفل وتحذف أعناقها وبزورها ثم تنقع في الماء البارد حوالي ربع ساعة وتقطر . تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع شيء من الملح . تدق قرون الفلفل جيدا مع ما بقي من الملح . يخلط اثر ذلك هريس الفلفل مع دقة التوابل ويحفظ الخليط كما تحفظ الهريسة البسيطة .

## التابل

نصف كيلو من الفلفل الشايح	2 كيلو غرام من التابل الشايح
نصف كيلو من الثوم	كيلو غرام واحد من الكروية

ملعقتان من الملح

تنظف قرون الفلفل الشايح وتحذف أعناقها وبزورها ثم تنقع حوالي ربع ساعة في الماء البارد وتقطر . تنقى حبات التابل (1) وتوضع في مصفاة وتقطر . تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم . تجرش (2) بعد ذلك التوابل المذكورة بالمهراس مع الملح ويبسط الخليط في الشمس . عندما يجف الجريش تماما يدق من جديد دقا جيدا بالمهراس في المنزل أو يطحن في السوق ويحفظ .

---

(1) الداقرة : وعاء من فخار نابل .

(2) حرس جرشا الحب وسحوه طحنه ( او دقه ) طحنا خشنا .



## رأس الحانوت

200 غرام من القرفة	600 غرام من الفلفل الأسود
50 غراما من عود القرنفل	250 غراما من شوش الورد

تنقى التوابل ويدق كل منها بمفرده ثم تخلط وتحفظ .



الحساء

## مشلوش

أربع بيضات	نصف ملعقة من فلفل الزينة
أربعة ملاعق من الزيت	نصف ملعقة من معجون الطماطم
أربعة فصوص من الثوم	بضع أغصان من النعناع الجاف
ملعقة من الهريسة	خبز بابت
نصف ملعقة من الكروية	ملح

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . تحل الدقة (1) مع الهريسة ومعجون الطماطم وفلفل الزينة في مقدار ربع لتر من الماء . يحمى الزيت في قدر ويسكب فيه الخليط ويترك يغلي حوالي ربع ساعة مع التحريك حيناً بعد حين ثم يمرق بلتر ونصف من الماء . في هذه الأثناء تمرّد (2) أغصان النعناع وتفتت أوراقها بالأصابع أو تدق بالمهراس . حالما يغلي الماء يضاف فتات النعناع وتعدل ملوحة الحساء حسب الطعم . تخفق البيضات في صحفة وتسكب في القدر مع التحريك بخفة حتى يتجانس المزيج ..

**التقديم :** تؤخذ كمية من الخبز البابت أو من الخبز الطري بعد أن يجفف في الفرن أو يشوى على النار شياً خفيفاً ويقص في شكل مكعبات متساوية ويوضع في سلطانية أو يوزع في صحون فردية عميقة . يجعل (3) اندام القدر ويسكب المشلوش فوق الخبز ويقدم ساخناً . طعم المشلوش تسود فيه حرافة الهريسة ونكهة النعناع الجاف .

**للتنوع :** تفقس (4) البيضات الواحدة تلو الأخرى في الحساء الساخن فوق النار وحالما تجمد ترفع بمرغاة بالتعاقب وتترك جانباً ثم ترتب فوق الشرّة (5) عند التقديم .

---

**الاصطلاحات** (1) الدقة مادق من ثوابل وملح (2) مزّد تمرّيدا العصن جرد ما عليه من الورق (3) جعل جعلاً القدر نزلها عن النار بالجعل وهي خرفة تستعمل لهذا الغرض (5) الشرّة الخبز المبلول بالمرق (4) فقتس فقتنا البيضة كسرها بيده كي يستعملها

## مشلوش بالقديد

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من القديد المغلي (1)  
يقطع قطعاً متساوية ويطهى في الصالصة في البداية .

## لبلابي

250 غراما من الحمص الجاف	ملعقة من الهريسة (1)
اربعة ملاعق من الزيت	نصف ملعقة قهوة من البكربونات (2)
اربعة فصوص من الثوم	ليمونة كبيرة
نصف ملعقة من الكمون	ملح

ينقى الحمص وينظف وينقع ليلة كاملة في الماء البارد مع نصف ملعقة قهوة من البكربونات ويشطف (3) ويمكن استعمال الحمص المنقوع الموجود في السوق . يسلق اثر ذلك الحمص في لتر من الماء مدة تتراوح بين ساعة ونصف وساعتين حسب نوعيته مع التحريك من وقت لآخر وإضافة قليل من الماء كلما اقتضى الحال . في هذه الأثناء تنقى حبات الكمون وتقشر فصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . حالما ينضج الحمص تضاف اليه الهريسة والتوابل المدقوقة ويمرق بلتر ونصف من الماء وعندما يغلي الماء يعدل الملح (4) ويجعل القدر .

**التقديم :** يقطع مقدار من الخبز البانت في شكل مكعبات صغيرة ويوضع في الصحاف الفردية ثم يسقى بالمرقة . يوزع بعد ذلك الحمص فوق الثردة وتسكب فوقه ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ويقدم الحساء ساخناً مع ارباع من الليمون على حدة .  
طعم اللبلابي : تسود فيه نكهة الثوم والكمون مع حموضة الليمون .

**للتنوع :** تضاف بيضة رائية لكل شخص تسكب فوق الحمص لاعطاء اللبلابي نكهة جيدة وقيمة غذائية ارفع .

---

(1) راجع باب المواد الغذائية المحفوظة .

**الإصطلاحات** (2) البكربونات ناسي كربونات الصودا (3) سسطف شطفا غسل بالماء (4) سلق سلقاً اللحوم والحضر وغيرها طبخها بالماء العالي الملح التمليع (1) أكثر أو أقل من ذلك حسب الرغبة .

## مَدَقَسَس

ملعقة من الهريسة  
نصف ملعقة من الكمون  
ليمون وملح

2 كيلو من الفول الأخضر البالغ  
سته ملاعق من الزيت  
أربعة فصوص من الثوم

يفصّ (1) الفول ويوضع في قدر مع ملعقة صغيرة من الملح ويغمر (2) بلتر من الماء . يوضع القدر فوق نار قوية وحالما يغلي الماء تخفف النار ويواصل الطهو حوالي نصف ساعة مع تعويض الماء المتبخّر عند الحاجة . في هذه الأثناء ينقى الكمون وتُقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . عندما يوشك الفول على التوضج تضاف إليه الهريسة مع هريس (3) التوابل ويمرق بلتر من الماء وحالما يغلي الحساء يعدل ملحه . طعمه شبيه بطعم البلابي .

التقديم : يسكب المدمس في أوعية فردية عميقة ويضاف إليه زيت الزيتون ثم يقدم مع مقدار من الخبز الباث وأرباع من الليمون .

## حسو الخُميرة

ملعقة من الهريسة  
نصف ملعقة من فلفل الزينة  
نصف ملعقة من الكروية  
نعناع جاف وملح

200 غرام من الخُميرة العادية (1)  
أربعة ملاعق من الزيت  
أربعة فصوص من الثوم  
ملعقة من معجون الطماطم

تفَتّ أوراق النعناع أو تدق بالمهراس . تنقى حبات الكروية وتُقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ثم تضاف إليه الهريسة محلولة في مقدار كأس كبير من الماء ومعجون الطماطم وفلفل الزينة ويترك المزيج يغلي حوالي ربع ساعة ثم يضاف إليه مدقوق التوابل (2) . تحلّ آنذاك الخُميرة في لتر ونصف من الماء ثم يصفى الخليط خلال منخل دقيق ويسكب في القدر مع التحريك . عندما يغلي الحساء تخفض درجة الحرارة ويواصل الطهو مدة نصف ساعة مع مواصلة التحريك

المصطلحات (1) فصّ فصا الفول والجبانة وغيرهما : قشرها (2) غمر غمرًا مرقّ . (3) الهريس : المدقوق دقا جيدا .

(1) الخُميرة العادية : مقدار من عجينة الخبز يحفظ يومين أو ثلاثة في مكان دافئ حتى يختمر . (2) مدقوق التوابل : الدقة .





Salade sur canapé



كي لا يتكتل العجين . يضاف آنذاك فتات النعناع ويعدل الملح ثم يقدم الحسو ساخنا .  
خاصياته : قوامه طائر وتسود في طعمه حرارة الهريسة ونكهة النعناع مع حموضة  
الخميرة.

### حسو الخميرة بالقديد

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من القديد المغلي (1)  
يقطع مكعبات متساوية ويوضع في الصالصة في بداية الطهو .

### حسو الفارينة

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض الخميرة بمائتي غرام من الدقيق يحل  
في الماء كما تحل الخميرة وإضافة ملعقتين من الخل تسكب في الحساء بضع دقائق قبل  
التقديم .

### سدر

100 غرام من السميد الغليظ	نصف ملعقة من الكروية
50 غراما من الكبار المملح	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربعة فصوص من الثوم	بضع اغصان من النعناع الجاف
اربعة ملاعق من الزيت	ليمونة ملحّة صغيرة
ملعقة من معجون الطماطم	ليمونة طازجة
ملعقة من الهريسة	ملح

ينظف الكبار وتحذف سويقاته ان وجدت . تغسل الليمونة المملحة وتقطع قطع  
صغيرة بدون تقشير مع ازالة بزورها . تنقى أوراق النعناع وتفتت (1) بالأصابع او  
تسحق (2) بالمهراس . يقشر الثوم ويدق مع الكروية وملعقة صغيرة من الملح الغليظ ،  
يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويضاف اليه معجون الطماطم محلولاً في مقدار كأس  
كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة ويترك الخليط يغلي حوالي ربع ساعة مع التحريك عدة  
مرات . تضاف اثر ذلك الدقّة وتمرق الصالصة بلتر ونصف من الماء . حالما يغلي المرق  
تضاف اليه قطع الليمون والكبار ويسكب فيه السميد تدريجيا مع التحريك ثم تخفف  
النار ويواصل الطهو حوالي ربع ساعة بدون غطاء . يوضع بعد ذلك النعناع ويعدل  
الملح .

(1) راجع باب المواد الغذائية المحفوظة .

المصطلحات : (1) فتّت وفتقت : فتّت . (2) سحق : دقّ

**التقديم :** يقدم السدر ساخنا مع قطع من الليمون الطازج عند الطلب . طعمه : يبرز فيه الكبار والليمون ونكهة التعناع .

### سدر بالقديد

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من القديد المغلي أو من المرقاز (1) المغلي أو من كليهما تقطع قطعاً متساوية وتوضع في الصالضة في بداية الطهو .

### برغل جاري

250 غراما من البرغل الدقيق (1)	ملعقتان من معجون الطماطم
250 غراما من الفول الجاف	ملعقة من الهريسة
50 غراما من الحمص (2)	نصف ملعقة من الكمون
اربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربعة ملاعق من الزيت	ملح وليمون طازج

ينقى الحمص وينظف . يقشر الفول وينقى من الحبات غير الصالحة وينظف ويمكن تعويض الفول الجاف العادي بمقدار مماثل من الفول المصري . يصوّل (3) البرغل بالماء البارد في مصفاة تحت الحنفية ويقطر . يوضع بعد ذلك البرغل مع الفول والحمص مع الزيت ويغمر بلترين من الماء . يوضع القدر فوق نار قوية وعندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار هادئة مدة ساعتين على الأقل مع التحريك من حين لآخر وتعويض الماء عند الحاجة ليبقى الحساء على حجمه الى النهاية . في هذه الأثناء يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تنقى حبات الكمون وتدق بدورها على حدة . عندما ينضج البرغل ويذوب الفول يصفى الحساء في منخل دقيق ويمرث (4) بملعقة حتى يمر بأكمله خلال الثقوب ويصبح متجانس القوام . يعاد آنذاك الحساء الى النار ويضاف اليه معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة والثوم ويترك يغلي حوالي ربع ساعة مع التحريك . يضاف بعد ذلك الكمون ثم يعدل الملح ويقدم البرغل ساخنا مع ارباع من الليمون على حدة . البرغل الجاري (5) حساء سائغ (6) له طعم خاص نتيجة تركيب طعم الفول الذائب مع نكهة الكمون وحموضة الليمون .

(1) المرقاز : المقاتق والنقاتق .

(2) الحمص يمكن الاستغناء عنه  
(3) الصوّل الاصطلاحات (4) مرث  
الشيء مرسه حتى تفرقت اجزائه (5) الجاري السائل حسب اللسان الدارج التونسي وتدل تلك اللفظة كذلك على الحساء بصفة عامة . (6) السائغ من الطعام سهل المدخل في الحلق .

## برغل جاري بالقديد

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من القديد المغلي يقطع قطعاً متساوية ويوضع في القدر في بداية الطهو .

## الروز الجاري

وصفة مماثلة للوصفات السابقة مع تعويض البرغل بمقدار مماثل من الأرز

### محمص بالدبابش (1)

ملعقة من معجون الطماطم	200 غرام من المحمص (2)
ملعقة من الهريسة	100 غرام من الفول الجاف (3)
نصف ملعقة من الكروية	50 غراماً من الحمص
نصف ملعقة من فلفل الزينة	25 غراماً من العدس
ليمون حامض	اربع ملاعق من الزيت
ملح	اربعة فصوص من الثوم

يقشر الفول وينقى وينظف . ينقى وينظف الحمص والعدس ثم تنقع البقول الجافة المذكورة ليلة كاملة في الماء البارد وتشتطف . تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكروية

توضع اتر ذلك البقول في قدر مع حبات الكروية وفصوص الثوم ويسكب فوقها الزيت ثم تمرق القدر بـ لتر واحد من الماء وتوضع فوق نار قوية . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة مدة ساعة تقريباً مع التحريك حيناً بعد حين واطافة قليل من الماء عند الحاجة . عندما تنضج البقول الجافة يضاف معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة مع ملعقة صغيرة من الملح ويواصل الطهو حوالي ربع ساعة ثم تمرق الصالصة بـ لتر ونصف من الماء وتقوى النار . عندما يغلي المرق تسكب فيه المحمص شيئاً فشيئاً مع التحريك وتبقى تغلي بدون غطاء مدة 20 دقيقة ثم يعدل ملحها .

التقديم : تقدم المحمص ساخنة مع قطع من الليمون

---

(2) المحمص راجع باب المواد الغذائية المحفوظة (3) الفول الحاف يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الفول المصري . (4) العدس . استعماله اختياري .

**المصطلحات** الدبابش العول والحمص واللوبيا وغيرها من البقول الجافة حسب اللسان الدارج التونسي .

### محمص جارية بالقديد

وصفة مماثلة لوصفة المحمص الجارية البسيطة . تضاف انذاك في بداية الطهو ملعقة من الإدام (1) وعصبانة مغلية ان وجدت ومقدار من القديد والمرقاز المغلى حسب الرغبة . تطفى هنا على المحمص نكهة القديد والإدام .

### محمص جارية بالقرنيط الجاف

طريقة مماثلة لطريقة المحمص الجارية البسيطة ينظف مقدار 200 غرام من القرنيط (1) الجاف ويقطع قطعاً صغيرة متعادلة وينقع في الماء البارد مدة لا تقل عن 12 ساعة ويشطف ثم يوضع في القدر مع البقول الجافة في بداية الطهو . محمص ذات طعم خاص تبرز فيها نكهة القرنيط الجاف .

### محمص جارية بالوزف

ينسج على منوال المحمص الجارية البسيطة - ينظف مقدار 100 غرام من الوزف (1) الجاف وينقع حوالي ساعتين في الماء البارد وبعد ان يشطف جيداً للتنقيص من ملوحته يضاف الى الحساء ربع ساعة قبل التقديم .

### حالم جارية بالدبابش

200 غرام من الحالم	اربع ملاعق من الزيت
50 غراما من الفول الجاف	ملعقة من معجون الطماطم
50 غراما من الحمص	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من المعدنوس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من الكرفس	بصلة صغيرة مفرومة

(1) الإدام - دهن القديد والعصبان والمرقاز المغلى .

(1) القرنيط الاخطبوط

(1) الوزف الجاف - نوع من السمك الصغير جدا يملح ويجفف ويحفظ .

يقشر الفول وبعد ان ينقى وينظف ينقع ليلة كاملة في الماء البارد مع الحمص ويشطف. ينقى وينظف ويفرم (1) الكرفس والمعدنوس فرما دقيقا . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويقلى (2) فيه فريم (3) البصل بضع دقائق وقبل ان يصفر لونه يضاف اليه معجون الطماطم محلولاً في كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة والكرفس (4) والمعدنوس (5) والبقول الجافة المنقوعة ويترك يغلي حوالي ربع ساعة يحرك اثناءها الخليط عدة مرات ثم يغمر بلتر واحد من الماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر وتترك على نار لينة مدة ساعة تقريبا مع التحريك من وقت لآخر وزيادة شيء من الماء عند الحاجة لتبقى الصالصة على حجمها الأصلي . عندما تنضج البقول الجافة تضاف ملعقة صغيرة من الملح وتمرق الصالصة بلترتان من الماء ثم تقوى النار . حالما تغلي المرققة تسكب فيها الحلالم (6) شيئا فشيئا وتبقى تغلي بدون غطاء مدة 20 دقيقة ثم يعدل الملح وتقدم الحلالم ساخنة . للحلالم طعم خاص تبرز فيه حموضة الخميرة

### حلالم جارية بالخضرة

200 غرام من الحلالم	50 غراما من الفول الجاف
150 غراما من الجزر (2)	50 غراما من الحمص
150 غراما من اللفت	اربع ملاعق من الزيت
150 غراما من السماق (1)	ملعقة من معجون الطماطم
50 غراما من المعدنوس	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من الكرفس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من البصل	ملح

تحك اغصان السماق بالسكين ثم تنظف جيدا وتقطع في شكل عصيات صغيرة متساوية . يحك الجزر كذلك بالسكين ويقص في شكل حلقات صغيرة اما اللفت فيقشر ويقطع ارباعا متعادلة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة السابقة مع اضافة الخضر المذكورة .

**المصطلحات** (1) فرم الكرفس والمعدنوس وغيرهما من الخضر . قطعها صغارا بالسكين (2) قلى اللحم والبصل وغيرهما . قلاه بضع دقائق في الدهن مع التقليب (3) الفريم من الخضر او اللحم المقطع صغارا . (4) الكرفس الكلافز حسب اللسان الدارج التونسي . (5) المعدنوس البقدونس في الشرق . (6) الحلالم : نوع من العجائن الغذائية التقليدية تصنع في المنزل وتحفظ ( راجع باب العجائن المحفوظة ) .

(1) نبات عشبي شبيه بالكروسون . (2) الجزر : السفنارية في تونس .

## حلالم جارية بالفول والجلبانة

500 غرام من الفول الاخضر	ثلاثة رؤوس من القنارية (1)
البالغ	
250 غراما من الجلبانة	اربع ملاعق من الزيت
200 غرام من الحلالم	ملعقة من معجون الطماطم
50 غراما من المعدنوس	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من الكرفس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من البصل	ملح

تقشر قرون الفول والجلبانة ثم تنظف حباتها بالماء البارد . تقشر رؤوس القنارية وتقطع قلوبها ارباعا وتفرك بشيء من عصير الليمون حتى لا يسود لونها اثناء الطهو . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة مع تعويض البقول الجافة والخضر الطرية الأخرى بالفول والجلبانة وقطع القنارية .

## حلالم جارية بالقديد

ينسج على منوال وصفات الحلالم السابقة مع اضافة مقادير حسب الرغبة من القديد والعصيان (1) المغلى والمرقاز توضع في الصالصة في بداية الطهو مع ملعقة صغيرة من الإدام . يقطع آنذاك القديد قطعاً متساوية والمرقاز انصافاً اما العصبانات اذا استعملت فتطهى صحيحة ويفتت حشوها في الحساء قبل التقديم .

## حلالم جارية باللحم

وصفة مطابقة للوصفات السابقة مع اضافة ربع كيلو من لحم الخروف أو من هبرة البقر . يقطع آنذاك اللحم قطعاً صغيرة متساوية تتبل بالفلفل الأسود والملح وتغلى بضع دقائق في الزيت مع البصل المفروم في بداية الطهو .

---

(1) القنارية : الأرضي شوكي والخرشوف والخرشوف .

(1) العصبان السحق قطع مجشوة من الكرشة تغلى في الزيت وتحفظ . (2) المرقاز النفاق مصارين رفيعة مجشوة باللحم والتوابل تغلى كذلك في الزيت وتحفظ ( راجع باب المواد الغذائية المصبرة بالأسلوب التقليدي ) .

## نواصر جارية (1)

## رشته جارية (2)

## دويذة جارية (3)

## مقرونة جارية (4)

وصفات مماثلة للوصفات السابقة مع تعويض الحلال بمقدار مماثل من احدى العجائن المذكورة حسب الرغبة .

### برودو خضرة

200 غرام من البطاطا	50 غراما من المعدنوس
200 غرام من اللفت	50 غراما من الكرفس
200 غرام من الجزر	30 غراما من الزبدة أو السمن
200 غرام من الجدرية	ليمونة
150 غراما من الكراث	فلفل اسود
150 غراما من الطماطم الطرية	ملح

تنظف جميع الخضر وتنقى من كل الأجزاء غير الصالحة . يقطع الجزر في شكل مكعبات صغيرة . تقشر حبات اللفت والجدرية وتقص في شكل ارباع متعادلة . يقشر الكراث ويفرم فرما خشنا . تقص الطماطم انصافا أو ارباعا حسب حجمها وتنزع بذورها ويمكن تعويضها بنصف ملعقة أكل من الطماطم المعجونة . يفرم الكرفس والمعدنوس فرما ناعما . توضع آنذاك الخضر بأكملها في قدر مع ملعقة صغيرة من الملح وتغمر بلترين من الماء ويوضع القدر فوق نار قوية . حالما يغلي الماء تخفف النار ويغطى القدر ويترك حوالي 40 دقيقة مع التحريك حينا بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة ليبقى المرق على حجمه الى نهاية الطهو . عندما تنضج الخضر تخرج حبات البطاطا بمرغاة

---

(1) النواصر : نوع من العجائن التقليدية تصنع في المنزل وتحفظ .

(2) الرشته : نوع معروف من العجائن يوجد في السوق ويصنع كذلك في المنزل

(3) الدويذة : نوع من المقرونة ارفع من السباقتي واغلف من الشعيرية .

(4) يستعمل النوع الدقيق المعروف في تونس بالمقرونة العقيق

وتقشر ثم تقطع ارباعا وتعاد الى الحساء . يضاف إثر ذلك مقدار من السمن أو من الزبدة ثم يتبل الحساء بالقلقل الأسود والملح حسب الطعم ويقدم ساخنا مع قطع من الليمون على حدة .

## برودو خضرة مرجية

تطهى الخضرة بنفس الطريقة وحالما تنضج تصفى المرقعة وتعاد الى النار . تهرس الخضرة بالمصفاة المعدة لذلك ان وجدت أو بملعقة خلال منخل حتى تمر بأكملها خلال الثقوب ثم تعاد الى المرقعة . يضاف أنذاك مقدار من الزبدة أو السمن ثم يتبل الحساء ويقدم .

## برودو خضرة منشئ (1)

ينسج على منوال الوصفة السابقة الى النهاية ويترك القدر فوق النار . تخفق بيضتان في صحفة مع عصير ليمونة صغيرة ويسكب الخليط في الحساء مع التحريك بخفة ليتجانس المزيج ثم يجعل القدر ويقدم البرودو حالا .

## برودو خضرة بالمش (1)

ينسج على منوال احدى الوصفات السابقة حسب الرغبة ومع ذلك يؤخذ عظم كامل من فخذ العجل ويكسر بالساطور الى قطعتين أو ثلاثة ويطهى مع الخضرة ثم يخرج من القدر ويمشخ (2) في الحساء قبل التقديم .

## برودو خضرة بالعلوش

ينسج على منوال وصفات البرودو بالخضرة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من لحم الخروف يقطع قطعاً صغيرة متساوية ثم يتبل بالقلقل الأسود والملح ويطهى مع الخضرة .

---

(1) منشئ ( حسب اللسان الدارج التونسي ) المرقع - اضاف الى مقداراً من البيض المخفوق أو من الدقيق أو من النشا لتكثيفه .

(1) المشخ : مشخ العظم . (2) مشخ : تمخيخ العظم : اخرج منه .





Les pates farcies

العاصم والصمصمة المالحه







La âijja aux boulettes

العجة بالكعابر

**للتنويج** حالما تنضج قطع اللحم تخرج من القدر وتجرد من العظام ثم يعاد لحمها الى الحساء عند التقديم .

## برودو خضرة بالدجاج

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض اللحم بمقدار مماثل من الدجاج أو من احدى الدواجن الأخرى .

## ثريد بالعلوش

500 غرام من لحم الخروف	بيضتان
50 غراما من الكرفس	نصف ملعقة قهوة من البهارات
50 غراما من المعدنوس	ليمون حامض
50 غراما من الزبدة	خبز فرنسي بأنت
30 غراما من السمن	فلفل أسود وملح

تنقى وتنظف أغصان الكرفس والمعدنوس وتربط بخيط معا . يقطع اللحم قطعاً متساوية ويتبل بالبهارات والملح . يذوّب السمن في قدر فوق نار قوية وتقلّى فيه قطع اللحم ثم تضاف إليه ربطة الكرفس والمعدنوس ويمرق بـلترين من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة قرابة ساعة مع التحريك من وقت لآخر وإضافة ما يلزم من الماء ليبقى المرق على حجمه الأصلي الى نهاية الطهو . في هذه الأثناء يقص الخبز في شكل مكعبات متساوية ويقلّى في الزبدة ويترك جانبا . حالما ينضج اللحم يصفى المرق ويعاد الى النار . يجرد اللحم من العظام ويعاد الى المرق ثم يضاف إليه قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . يخفق بعد ذلك اصفر بيضتين مع ملعقة من عصير الليمون ويسكب الخليط في الحساء ويرفع حالا القدر عن النار .

**التقديم** : يوضع الخبز المقلي في ماعون التقديم ثم ترتب فوقه قطع اللحم ويسكب فوقه الحساء ويقدم ساخنا مع اربعاع من الليمون على حدة .

**للتنويج** : يمكن تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من لحم البقر أو من الدجاج أو غيره من الدواجن الأخرى حسب الرغبة .

## شربة زعرة بالعلوش

ينسج على منوال احدى الوصفات السابقة بدون استعمال فلفل الزينة والطماطم وتعويضهما بقبصة (1) من الزعفران عند الرغبة .

## شربة منشية بالعلوش

ينسج على منوال احدى الوصفات السابق ذكرها . في نهاية الطهو تخفق بيضتان في صفحة مع ملعقة من عصير الليمون وتسكب في الحساء مع التحريك ليتجانس المزيج .

## شربة ترتماش بالعلوش

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض الشربة العادية بمقدار مماثل من . الترتماش التقليدي (1) .

### شربة بالمش

### شربة بالعجل

### شربة بالدجاج

### شربة بالكرعين

### شربة بالحجل

ينسج على منوال وصفات الشربة بالعلوش مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من لحم العجل أو من الدجاج أو من الحجل أو غيره من طيور الصيد . يمكن كذلك استعمال نصف دزينة من اكارع الغنم تحضر كما ذكر في باب الجزارة أو عظم كامل من فخذ العجل يعالج كما سبق ذكره في وصفة البرودو بالمش .

**ملاحظة** للشربة طعم خاص نتيجة تركيب طعم اللحم مع نكهة الكرفس والمعدنوس وحموضة الليمون .

---

(1) القبضة . مقدار ما يقبض بأنطراف الإبهام والسبابة .

(1) راجع باب الإطرية التقليدية المصنوعة في المنزل .

## شربة فريك بالعلوش

500 غرام من لحم الخروف	30 غراما من الزبدة
150 غراما من شربة الفريك	ملعقة من معجون الطماطم
150 غراما من الجزر	نصف ملعقة من الهريسة
150 غراما من البطاطا	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من الكرفس	ليمونة حامضة
50 غراما من المعدنوس	فلفل أسود
50 غراما من الحمص المنقوع	ملح

تنقى شربة الفريك (1) وتصلو جيدا ثم توضع في مصفاة وتترك جانبا . يحك الجزر بالسكين وتقشر البطاطا ويقطع كلاهما قطعاً صغيرة . تنقى وتنظف اغصان الكرفس والمعدنوس وتربط بخيط معا . يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ويوضع في قدر مع مكعبات الخضر والحمص ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق بـ لترين من الماء . يوضع بعد ذلك القدر فوق نار قوية وحالما يغلي الماء تسكب فيه شربة الفريك تدريجياً مع التحريك وتترك على نار هادئة مدة ساعتين على الأقل يحرك اثناءها الحساء من حين لآخر ويمرق بشيء من الماء عند الحاجة ليبقى في حجمه الأصلي . عندما تنضج شربة الفريك وتتحول الى طثرة سانغة متجانسة القوام ترفع ربطة الكرفس والمعدنوس وترمى . تخرج قطع اللحم بمرغاة ثم تجرد من العظام وتعاد الى القدر . وتضاف بعد ذلك الزبدة مع قليل من الفلفل الأسود ثم يملح (3) الحساء حسب الطعم وتقدم الشربة ساخنة مع قطع من الليمون على حدة .

## شربة فريك زعرة بالعلوش

ينسخ على منوال الوصفة السابقة بدون استعمال الهريسة وفلفل الزينة وتعويضهما عند الرغبة بقبصة من الزعفران .

(1) الفريك راجع باب المواد الغذائية المحفوظة (2) الطثرة الحساء المركز مَلَح الطعام اضاف اليه ملحاً بقدر .

شربة فريك بالدجاج  
شربة فريك بلحم الرأس  
شربة فريك بلحم العجل  
شربة فريك بالمشخ

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من لحم العجل أو من لحم رأس البقر أو من الدجاج أو بعظم كامل يؤخذ من فخذ العجل ويعالج كما سبق ذكره في وصفة البرودو بالمشخ .



## المقَبَّلات

## سلاطة الخس

750 غراما من الخس (1)	ثلاث ملاعق من الزيت
50 غراما من الزيتون الأسود	ملعقة واحدة من الخل الحاذق (2)
بيضتان	فلفل أسود وملح

تفصل أوراق الخس بعضها عن بعض وتنظف جيدا واحدة واحدة بالماء البارد مع إزالة الأوراق غير الصالحة ثم تقطع قطعاً متعادلة وتقطر في مصفاة . هذا بالنسبة للخس العادي (3) أما الخس العربي فتقص أوراقه عرضاً في شكل شرائط رقيقة . يسلق البيض في الماء الغالي حوالي ربع ساعة ثم يقص أرباعاً . يخفق الزيت مع الخل في صفحة ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

**التقديم** : ترتب أوراق الخس في ماعون التقديم أو في الصحون الفردية وتسكب فوقها الخلية (4) ثم تزين السلاطة بحبات الزيتون وقطع البيض وتقدم .

## سلاطة السكورية

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الخس بمقدار من السكورية (1) .

---

(1) الخس الخس الخل الحاذق الخل الشديد الحموضة (3) الخس العادي يعرف بالخس السوري في تونس الخلية ( حسب المذهل ) أو صالصة الخلية هو مستجلب من الزيت والخل يتبل بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .  
(1) السكورية : الهندباء . تعرف عندنا أيضاً بالشكورية .

## سلطة البندلاقة

ثلاث ملاعق من الزيت  
ملعقة واحدة من الخل  
قلقل أسود وملح

قنّة من البندلاقة (1) (2)  
100 غرام من التّن المصبر  
50 غراما من الزيتون

تمرّد (3) أغصان البندلاقة وتنظف أوراقها جيدا بالماء البارد ثم تزال اعناقها ويراعمها ان وجدت وتقطر في مصفاة . ينظف الزيتون وتنزع نوياته بالاداة المعدة لذلك . يقطع التّن قطعاً صغيرة متعادلة . يخفق الزيت مع الخل ويتبل الخليط بالقلقل الأسود والملح حسب المذاق .

التقديم ترتب البندلاقة في صحن التقديم ويسكب فوقها مزيج الخل والزيت وتزين بقطع التّن والزيتون وتقدم .

## سلطة الفجل

50 غراما من الكرّفس (1)  
ملعقتان من الزيت  
ليمون حامض  
ملح حسب الطعم

حزمة من الفجل  
100 غرام من الزيتون  
50 غراما من البصل  
50 غراما من المعدنوس

تنظف عروق الفجل جيدا بالماء البارد وتحك بالسكين أو بالمبشرة . تترك البشارة (2) جانبا وتقص العروق طولا الى اربعة اجزاء ويقص كل منها قطعاً رقيقة . ينظف المعدنوس ويفرم فرما ناعما وكذلك الكرّفس (1) والبصل . تخلط بعد ذلك الخضر المذكورة مع براية (3) قشرة الفجل مما يعطي للسلطة لونا ورديا زاهيا ثم يملح الخليط حسب الطعم .

التقديم ترتب السلطة في صحن التقديم ويسكب فوقها الزيت وعصير الليمون ثم تزين بالزيتون وتقدم .

---

(1) القنّة الربطة والحزمة (2) البندلاقة والبندليقة الرجلّة والبقلّة الحمقاء والبقلّة المباركة . (3) مرّد الغصن : جرده من الأوراق .

(1) الكرّفس الكلاز حسب انساى الدارج (2) ما قشر من جلد وعيره البراية النحاتة المتساقطة من الشيء الذي تحت

## سلطة الفقوس

500 غرام من الفقوس (1)	اغصان من النعناع الجاف
30 غراما من الكبار الملح	ليمونة مملحة صغيرة
ثلاث ملاعق من الزيت	قلقل أسود
ملعقة من الخل	ملح حسب الطعم

ينظف الفقوس ويقشر ثم يقص طولاً الى اربعة اجزاء تقص بدورها قطعاً رقيقة بعد ازالة البذور . تنظف الليمونة المملحة وتقطع مكعبات في حجم حبة اللوبياء بدون تقشير . ينظف الكبار وتزال اعناقها ان وجدت . تمرّد اغصان النعناع الجاف وتفتت أوراقها بالأصابع أو تدق بالمهراس ثم تغربل خلال منخل دقيق . يخفق الزيت مع ملعقة من الخل ويتبل المزيج بالقلقل الأسود والملح .

**التقديم :** تخلط الخضر مع فتات النعناع وترتب في صحن يسكب فوقها مزيج الزيت والخل وتقدم .

## ترشي الخل

500 غرام من اللفت المصبر	نصف ملعقة من الهريسة
ثلاث ملاعق من الزيت	ملعقة من الخل

تخلط الهريسة والزيت والخل مع مقدار من الملح الناعم حسب المذاق . تنظف رؤوس صغيرة من اللفت الطري الطازج وتقص في شكل حلقات رقيقة تسلق قرابة ربع ساعة في الماء المالح وتصفى ويمكن تعويضها بمقدار مماثل من الترشي المصبر .

**التقديم :** ترتب قطع اللفت في وعاء التقديم ثم يسكب فوقها خليط التوابل وتقدم .

---

(1) الفقوس : الخيار .

## سلاطة البطاطا

50 غراما من الأنشوجة المملحة  
ثلاث ملاعق من الزيت  
ملعقة من الخل  
قليل أسود وملح

500 غرام من البطاطا  
200 غرام من اللفت الأحمر  
50 غراما من المعدنوس  
50 غراما من البصل

تنظف البطاطا وتسلق في الماء الغالي بين 20 و 30 دقيقة حسب نوعيتها وحالما تلين تقشر وتقطع في شكل حلقات متساوية . ينظف اللفت الأحمر ويطهى بنفس الطريقة أو يطهى في الرماد الحار وحالما ينضج ينظف من جديد ويقطع مكعبات صغيرة ، ينظف المعدنوس والبصل ويفرم كلاهما فرما دقيقا . تنظف الأنشوجة وتنقى من الأسفاط والحسك وبعد أن تنقع في الماء البارد مدة ساعتين وتشطف للتنقيص من ملوحتها يفتت لحمها أو يقطع سيورا تحضر مقدار من الخلَّة (1) كالمعتاد .

التقديم : ترتب حلقات البطاطا ومكعبات اللفت الأحمر في ماعون التقديم ويرش فوقها فريم البصل والمعدنوس ثم تزين السلاطة بسيور الأنشوجة وتسقى بالصالصة وتقدم .

## سلاطة أمك حورية

أربع ملاعق من الزيت  
ملعقتان من الخل  
نصف ملعقة من الهريسة  
ملح  
نصف ملعقة من الكروية

500 غرام من الجزر  
50 غراما من الزيتون  
علبة صغيرة من السردينة  
أربعة فصوص من الثوم  
بيضتان

ينظف الجزر ويحك بالسكين ويقطع قطعاً صغيرة ثم يسلق في ماء يغلي حوالي 40 دقيقة . أثناء ذلك يسلق البيض حتى يجمد ويقطع أرباعاً ويترك جانباً ويمكن سلقه مع قطع الجزر لربح الوقت . يقشر الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلهما مع ملعقة قهوة من الملح الغليظ . يخفق الزيت والخل معا وتحل الهريسة في المزيج . عندما تنضج قطع الجزر تصفى من ماء السلق وترفس بملعقة أو بشوكة الأكل ثم تصاف إليها الدقة وخليط الهريسة والخل والزيت ويعدل الملح .

التقديم : ترتب السلاطة في صحن كبير وتزين بالسردينة والزيتون وقطع البيض وتقدم .

(1) الخلَّة : صالصة الخل .

## سلاطة الباذنجان

750 غراما من الباذنجان	أربع ملاعق من الزيت
50 غراما من التّن المصبر	ملعقتان من الخل
50 غراما من الزيتون	ملعقة من الهريسة
رأس من الثوم	نصف ملعقة من التّابل
بيضتان	ملح

تخلط الهريسة والزيت والخل مع التّابل، يسلق البيض حتى يجمد ويقطع أرباعا. تفصل فصوص الثوم من بعضها وتُقشر . تنظف الباذنجان وتُجعل في جوانب كل منها طولا أربعة شقوق صغيرة متساوية الأبعاد ويوضع داخل كل شق فصّ أوفصان من الثوم . توضع اثر ذلك وحدات الباذنجان في فرن متوسط الحرارة وتقلب عدة مرات لتتضج بانتظام . عندما تسود القشرة وتنكمش يخرج الباذنجان ويترك جانبا حتى يبرد . تقشر أذاك الباذنجان وتزال اعناقها ثم ترفس بشوكة الأكل حتى تتحول الى عصيدة متجانسة القوام ثم تخلط العصيدة المذكورة مع خليط التوابل وتملّع حسب الطعم .

**التقديم :** ترتب السلاطة في صحن التقديم وتزين بأرباع من البيض المسلوق وحبّات من الزيتون وقطع من التّن المصبر وتقدم .

## هـروس

400 غرام من الفلفل الحلو	50 غراما من الكبار المملح
100 غرام من الفلفل الحار	أربعة فصوص من الثوم
100 غرام من التّن المصبر	أربع ملاعق من الزيت
50 غراما من الزيتون الأسود	نصف ملعقة من الكروية

تنظف قرون الفلفل وتزال اعناقها وبذورها ثم تقطع قطعاً صغيرة تفرم وتدق بالمهراس دقا رقيقا أو تضرم بفرّامة الخضّر وتقطر بعض الوقت في مصفاة . في هذه الأثناء تقشر فصوص الثوم وتنقى حبّات الكروية ويدق كلاهما مع قليل من الملح

**التقديم :** يخلط هريس (1) الفلفل مع دقة التوابل ويعدل تملّيحها ثم يرتب في صحن ويسقى بالزيت . تزين بعد ذلك السلاطة بالزيتون والكبار وقطع التّن وتقدم .

---

(1) الهريس المدقوق

## سلاطة تونسية

300 غرام من الطماطم	50 غراما من الزيتون
200 غرام من الفلفل الحلو	بيضتان
100 غرام من البصل	ثلاث ملاعق من الزيت
100 غرام من التن	ملعقة من أوراق النعناع الجاف
50 غراما من الفلفل الحار(1)	ملعقة من عصير الليمون

تنظف قرون الفلفل ثم تزال أعناقها وبذورها وتقطع قطعاً صغيرة متعادلة . تنظف حبات الطماطم وتقص على نصفين ثم تعصر باليد بلطف لإزالة بذورها وتقطع مكعبات في نفس الحجم . يقشر البصل ويفرم . تفتت أوراق النعناع بالأصابع أو تدق بالمهراس ثم تخلط جميع العناصر المذكورة . يسلق البيض الوقت الكافي في الماء الغالي ويقص أرباعاً . يقطع التن مكعبات متساوية أو يفت حسب الرغبة . يخفق الزيت مع عصير الليمون ويتبل المزيج بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

**التقديم :** يرتب خليط الخضر في صحن التقديم ويسقى بمزيج الزيت وعصير الليمون ثم تزين السلاطة بحبات الزيتون وقطع البيض ومكعبات التن وتقدم .

**للتنوع :** ينسج على منوال الوصفة السابقة مع إضافة تفاحة متوسطة الحجم أو مقدار من عروق الفجل أو أوراق نصف ربطة من البندلاقة . تنظف عندئذ المواد المذكورة وتقطع مكعبات صغيرة في حجم مكعبات الطماطم والفلفل .

## سلاطة نية حلق

250 غراما من الطماطم	50 غراما من الأنشوجة
200 غرام من الفلفل الحلو	50 غراما من الزيتون الأسود
200 غرام من الفقوس	بيضتان
100 غرام من البصل البالغ	ثلاث ملاعق من الزيت
50 غراما من المعدنوس	ملعقة من الخل
50 غراما من الكرفس	فلفل أسود وملح

---

(1) الحار : الحريف

تنظف وحدات من الطماطم المتماسكة المتوسطة الحجم وتقص بسكين حاد في شكل حلقات رقيقة ثم تزال بذورها بعد السكين بدون ان يشوه شكلها . تنظف قرون الفلفل وتحذف أعناقها وبذورها ثم تقص عرضا في شكل حلقات رقيقة . يقشر البصل ويقص افقيا في شكل قطع مستديرة وتفرق حلقاتها عن بعضها . يقشر الفقوس ويقص في شكل دوائر رقيقة ثم تزال بذورها . ينقى وينظف ويفرم الكرفس والمعدنوس فرما رفيعا . يسلق البيض في الماء الغالي ويقص في شكل دوائر وتبقى قطع الآح (1) في شكلها المستدير أما المَح (2) فيفتت بشوكة الأكل . تنقى الأنشوة من الشوك وتزال اسقاطها وتقطع قطعاً مستطيلة ويمكن تعويضها بمكعبات من التّن المصبر . تنظف حبات الزيتون ثم تزال نوياتها وتقطع صغارا . يحضر مقدار من صالصة الخل كالمعتاد .

**التقديم :** تصفف حلقات الخضر وحلقات أبيض البيض بانتظام في طبق التقديم ويذر فوقها فريم المعدنوس والكرفس والزيتون واصفر البيض ثم تسقى بالصالصة وتزين بسيور الأنشوة وتقدم .

### سلطة فندق الغلة (1)

50 غراما من الكبار	سنة من رؤوس القنارية
50 غراما من التّن المصبر	250 غراما من الجلبانة
بيضتان مسلوقتان	200 غرام من البطاطا
ثلاث ملاعق من الزيت	200 غرام من الجزر
ملعقة من الخل أو من عصير الليمون	200 غرام من اللفت الأحمر
فلفل أسود وملح	50 غراما من الزيتون

تنظف وتسلق البطاطا والجزر واللفت الأحمر في الماء الغالي المالح وتقطع مكعبات متساوية في حجم حبة الجوز . تسلق القنارية كما ذكر من قبل ثم تقشر وتقص قلوبها مكعبات في نفس الحجم . تقشر الجلبانة وتسلق كذلك في الماء الغالي مدة 20 دقيقة وتقطر في مصفاة . ينظف الزيتون وتزال نوياته بالأداة المعدة لذلك . يغسل الكبار وتحذف أعناقها ان وجدت . يقطع البيض المسلوق والتّن مكعبات صغيرة ثم تخلط جميع العناصر المذكورة . تحضر صالصة بالزيت والخل أو بالزيت وعصير الليمون كالمعتاد .

**التقديم** يرتب الخليط في طبق التقديم ثم يسقى بالخلية ويقدم .

(1) الآح : أبيض البيض . المَح : أصفر البيض .

(1) سلطة فندق الغلة : تعرف ايضا بالسلطة المخلطة .

(2) فندق الغلة : السوق المركزية للغلال والخضر .



## سلطة مشوية

فصان من الثوم	250 غراما من الطماطم
ليمونة حامضة صغيرة	250 غراما من الفلفل الحلو
ثلاث ملاعق من الزيت	100 غرام من الفلفل الحار
نصف ملعقة من الكروية	100 غرام من التين المصبر
ملح	100 غرام من الزيتون المملح

تشوى قرون الفلفل على الجمر أو على شعلة الغاز وتقلب عدة مرات حتى تنكمش قشورها وتتفصل نوعا ما على اللب . تشوى حبات الطماطم بنفس الطريقة . تقشر بعد ذلك الخضر المذكورة وتزال اعناقها وبذورها ثم تنظف جيدا بالماء البارد وتقطع صغارا أو تدق بالمهراس حسب الرغبة . تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع نصف ملعقة قهوة من الملح الغليظ . تخلط بعد ذلك هريس الخضر مع دقة التوابل ويعدل الملح حسب الطعم .

التقديم : ترتب السلطة في صحن التقديم وتسقى بالزيت وبعصير الليمون ثم تزين بالزيتون ويقطع من التين المصبر وتقدم .

## سلطة مشوية صنف ثان للتبويب

50 غراما من الزيتون الأسود	250 غراما من الطماطم
حزمة صغيرة من البندلاقة	200 غرام من الفلفل الحلو
اربع ملاعق من الزيت	150 غراما من الجامور المملح
ليمون حامض	100 غرام من الفلفل الحار
ملح	100 غرام من البصل

تشوى حبات الطماطم وقرون الفلفل كما ذكر في الوصفة السابقة . يعالج البصل بنفس الطريقة . تنظف اثر ذلك الخضر بالماء البارد وتنقى ثم تقطع قطعاً صغيرة متعادلة وتترك جانبا . تشوى كذلك وحدات الجامور على الوجهين وعندما تنكمش قشورها تقطع رؤوسها وزعانفها وبعد ان تفرغ من احشائها تنظف جيدا بالماء البارد . ينقى بعد ذلك لحمها من الشوك بكل دقة ويفتت صغارا . تقرد اوراق البندلاقة وتنظف وتقرم .

التقديم : تخلط المقادير المذكورة وترتب في ماعون التقديم ثم يسكب فوقها مقدار من الزيت ومن عصير الليمون وتزين بحبات الزيتون وتقدم .

(1) الجامور : المنحول

## صحن تونسي

مقدار لشخص واحد

حبة من البطاطا المسلوقة	50 غراما من الأمالح (1)
بيضة مسلوقة نصف سلق	50 غراما من الليمون المملح
ملعقتان من السلطة	25 غراما من الزيتون المملح
ملعقة من الزيت	25 غراما من التّن المصبر
نصف ملعقة من الكبار	اربعة قرون فلفل برّ العبيد مملح
نصف ملعقة قهوة من الهريسة	حبة من الطماطم الطازجة

تقص البطاطا المسلوقة والطماطم النية في شكل حلقات رقيقة تقطع الأمالح قطعاً صغيرة وتخل الهريسة في قليل من الماء . تسلق البيضة نصف سلق .

**التقديم :** توضع في وسط صحنٍ مسطح ملعقتان أو ثلاث من السلطة التونسية أو السلطة المشوية أو من سلطة أمك حورية أو غيرها حسب الرغبة . ترتب حولها حلقات الطماطم والبطاطا وقطع الخضر المملحة ويضاف إليها الكبار وتسقى بالزيت ومحلول الهريسة مع قليل من الخل عند الطلب ثم تفرغ فوقها البيضة المسلوقة . يزين بعد ذلك الصحن بقرون الفلفل وحبّات الزيتون وقطع من التّن المصبر ويقدم .

## سلطة بلنكيط

بيضتان	600 غرام من الخبز الفرنجي
فصان من الثوم	300 غرام من الطماطم
ست ملاعق من الزيت	200 غرام من الفلفل الحلو
ملعقتان من الخل	100 غرام من التّن
نصف ملعقة من الهريسة	50 غراما من الزيتون
نصف ملعقة قهوة من الكروية	50 غراما من الليمون المملح
ملح	25 غراما من الكبار المخلل

---

(1) الأمالح خضر مختلفة محفوظة في الخل أو في الماء المالح (2) فلفل برّ العبيد نوع من الفلفل قروته صغيرة الحجم وشديدة الحرارة

يحضر مقدار من السلطة المشوية بالطماطم والفلفل والليمون والملح والكبار وتبلى كما ذكر من قبل وتترك جانبا . يسلق البيض ويقطع في شكل حلقات . ينظف الزيتون وتزال نوياته ويقطع مكعبات صغيرة . يقطع التّن مكعبات في نفس الحجم ويمكن تعويضه بمقدار مماثل من الأنشوجة المملحة أو من السردينية المصيرة . تحل الهريسة في مقدار كأس من الماء ويخفق المزيج مع ما تبقى من الخل والزيت . تقص خبزة مستطيلة باثثة من النوع الفرنجي في شكل دوائر سمك الواحدة صنتمتر واحد تقريبا .

**التقديم :** تغطّس شرائح الخبز واحدة واحدة في خليط الهريسة والخل والزيت وتصفف في طبق التقديم أو مباشرة في الصحون الفردية . يفرش أنذاك سطح قطع الخبز بالسلطة المشوية ويرتب فوقها مكعبات الزيتون وقطع التّن وحلقات البيض وتقدم .

### سلطة الغليط

500 غرام من الغليط(2)	اربع ملاعق من الزيت
100 غرام من التّن المصبر	ملعقتان من الخل
100 غرام من الأمالح	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من الأنشوجة	نصف ملعقة من الكروية
50 غراما من الزيتون الأسود	نصف ملعقة فتات النعناع الجاف
50 غراما من الكبار المخلّل	بيضتان مسلوقتان
50 غراما من جبن القرويير	فصان من الثوم
50 غراما من جبن هولاندة	ملح

يفرم الزيتون والكبار وقطع الأمالح فرما دقيقا . يقطع التّن والبيض المسلوق قطعاً صغيرة . تنظف الأنشوجة ويقص لحمها في شكل سيور رقيقة . يقص الجبن في شكل عصيات صغيرة . يقشر الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع قليل من الملح الغليط . تحل الهريسة في نصف كأس من الماء ويضاف إليها فتات النعناع ودُقّة التوابل ثم يخلط المزيج مع الخل والزيت ويعدل تملّحه حسب المذاق .

تبلى وحدات الغليط في الصالصة وحالما تلتن تفتت صفارا ثم تخلط مع فريم الزيتون والكبار والأمالح والتّن والبيض المسلوق .

**التقديم :** يرتب الخليط أنذاك في صحن التقديم في شكل قبة ويزين بقطع الجبن وسيور الأنشوجة ويقدم .

(1) سلطة الغليط تعرف أيضا بالكروبيونة والطبرية (2) الغليط ضرب من البسكويت المالح يصنع من الدقيق ، صغير الحجم مسطح الشكل يوجد في السوق ويمكن تعويضه بمقدار مماثل من كسرة الخبز الباث .



الخضر

## عصيدة البطاطا

نصف لتر من الحليب  
فلفل أسود وملح

كيلو واحد من البطاطا  
100 غرام من الزبدة

تنظف البطاطا وتقشر أرباعاً ثم تسلق حوالي 40 دقيقة في الماء الغالي المالح بمقدار 10 غرامات بالنسبة للتر الواحد وعندما تنضج وتلين ترفس في الحال بملعقة خلال منخل دقيق الثقوب . توضع آنذاك هريسة البطاطا في ماعون من جديد فوق النار مع الزبدة والحليب ومقدار من الفلفل الأسود والملح وتدعك بقوة بملعقة خشبية وعندما يتجانس الخليط يعدل تملحه ويرفع عن النار .

التقديم : تقدم عصيدة البطاطا عادة مع اللحوم والدواجن المصلية ويسكب فوقها آنذاك الدهن المتخلف بعد طهو اللحوم والدواجن المذكورة .

## صالصة الطماطم

ملعقتان من الزيت  
نصف ملعقة من الهريسة  
نصف ملعقة من فلفل الزينة  
نصف ملعقة من التابل والملح

250 غراما من الطماطم الطرية  
200 غرام من الفلفل الأخضر  
100 غرام من البصل  
فصان من الثوم

يقشر البصل ويفرم . تنظف حبات الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة ثم تحذف بزورها .  
تنظف قرون الفلفل وتزال أعناقها وبزورها وتقطع مكعبات في نفس الحجم . تقشر  
فصوص الثوم وتفرم أو تدق مع قليل من الملح . يحمى الزيت في كفت (1) ويقلّى فيه  
البصل وقبل أن يحمر لونه تضاف إليه قطع الطماطم والفلفل والهريسة وفلفل الزينة  
والثوم مع التأبل . يمرق كل ذلك بكأس من الماء ويترك على نار هادئة مع التحريك من  
حين لآخر وعندما تتماسك الصلصة يعدل تمليحها وترفع عن النار .

**التقديم :** تقدم الصلصة المذكورة مع الكفتة ومع الأسماك والخضر المقلية

## صلصة الطماطم

### صنف ثان

250 غراماً من الطماطم الطرية	ورقتان من الحبق
200 غرام من معجون الطماطم	ملعقتان من الزيت
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
أربعة فصوص من الثوم	فلفل أسود
ورقتان من الرند	ملح

يقشر البصل ويفرم فرماً دقيقاً . يقشر الثوم ويقطع صغارا . تنظف حبات الطماطم  
وتقطع قطعاً صغيرة . يقلّى بعد ذلك البصل في الزيت في قدر فوق نار قوية وقبل أن يحمر  
لونه يضاف إليه الثوم ويترك دقيقة واحدة حتى لا يتلف طعمه . تضاف آنذاك قطع  
الطماطم الطرية ومعجون الطماطم المصبرة والرند والحبق وفلفل الزينة مع فومة (1) من  
الفلفل الأسود وملعقة قهوة من الملح الناعم ثم يواصل الطبخ على نار خفيفة حوالي نصف  
ساعة مع التحريك حيناً بعد حين . يراقب بعد ذلك التمليح ثم تصفى الصلصة بملعقة  
خلال منخل سلك وتقدم ساخنة .

**التقديم :** تقدم الصلصة المذكورة مع المقرونة المسلوقة .

---

(1) الكفتة القدر الصغيرة

(1) الفومة والقصة ما تأخذه بين أطراف إصبعيك

## شرمولة الباذنجان

ملعقة من الخل الحاذق	نصف كيلو من الباذنجان
نصف ملعقة من الهريسة	150 غراما من البصل البالغ
نصف ملعقة من التابل	فصان من الثوم
زيت وملح	ملعقة من معجون الطماطم

ينظف الباذنجان ويقص في شكل حلقات صغيرة رقيقة متساوية . تتبل القطع المذكورة بقليل من الملح الناعم وتقلي في الزيت ثم تصفى وتترك جانبا . يقشر البصل ويقطع قطعاً صغيرة . يقشر الثوم ويغرم فرما ناعماً . تحمى ملعقتان أو ثلاث في الزيت في قدر ويقلّى فيه البصل المفروم بضع دقائق وعندما يصفر لونه يضاف إليه معجون الطماطم محلولا في كأس من الماء والهريسة والتابل والثوم ويترك يغلي حوالي ربع ساعة . تضاف آنذاك حلقات الباذنجان المقلي ويواصل الطهو مدة عشر دقائق مع كشف الغطاء . تسكب آنذاك ملعقة أو ملعقتان من الخل حسب نوعيته ويعدل التمليح .

**التمليح :** يقدم هذا اللون من الصالصة مع الأسماك المقلية .

## شرمولة القرع بوطزينة

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض الباذنجان بمقدار مماثل من القرع بوطزينة (1) .

### تستيقرة

350 غراما من الطماطم	اربعة فصوص من الثوم
250 غراما من الفلفل الحلو	ملعقة قهوة من الكروية
100 غرام من الفلفل الحار	زيت للقلي
اربع بيضات	فلفل أسود وملح

تقشر فصوص الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع قليل من الملح . يحمى زيت القلي في طاوة عميقة . تنظف حبات الطماطم وقرون الفلفل ثم تزال أعناقها ويזורها وتقلي حوالي عشر دقائق في الزيت . تفرم بعد ذلك الخضر المقلية بسكين حاد فرما دقيقا ثم تضاف إليها التوابل المدقوقة ويعدل تمليحها .

(1) القرع بوطزينة : الكوسة .



**التقديم :** يوزع فريم الخضر في صحنون فردية ويسقى كل منها بملعقة من زيت القلي . يقلى اثر ذلك البيض واحدة واحدة في الزيت وتذر فوقها قبضة من الفلفل الأسود والملح ثم ترفع بالمرغاة (1) بالتعاقب وترتب فوق فريم الخضر وتقدم .

### فلفل مقلي

300 غرام من الفلفل الحلو	اربع بيضات
300 غرام من البطاطا	نصف ملعقة من التابل
300 غرام من القرع	زيت للقلي
250 غراما من الطماطم.	فلفل أسود
100 غرام من الفلفل الحار	ملح

تنظف البطاطا وتقشر وتقص في شكل عصيات متساوية أو في شكل حلقات رقيقة . تنظف حبات من الطماطم وتقص انصافا أو ارباعا حسب حجمها وتعصر باليد لإزالة بزورها . ينظف مقدار من القرع بوطزينة أو من القرع الأحمر حسب الرغبة ويقص في شكل حلقات رقيقة متعادلة . تنظف قرون الفلفل وتوضع داخل كل منها نكهة (1) من الفلفل الأسود (2) والملح الناعم خلال شق يشرط بحد السكين . يحشى زيت القلي في طاوة عميقة وتقلي فيه قطع الخضر بالتعاقب ثم يصفى من الزيت في مصفاة ويذر فوقها قليل من الملح الناعم .

**التقديم :** يقلى البيض واحدة واحدة في الزيت ويذر فوقها قليل من الفلفل الأسود والملح الناعم ثم ترفع بمرغاة وتوضع في الصحنون الفردية تصفف حولها اثر ذلك الخضر المقلية وتقدم حالا مع مقدار - عند الطلب - من الصالصة الطماطم تحضر كما ذكر من قبل .

(1) المرغاة هي مغرفة كبيرة ذات ثقب دقيقة تؤخذ بها الاطعمة من القدر

(1) النكهة مقدار ضئيل يؤخذ بحد السكين (2) ممكن كذلك تتبيل قرون الفلفل بالتابل والملح أو بدقة من الثوم والكروية والملح .

## كفتاجي

300 غرام من البطاطا	قصان من الثوم
300 غرام من القرع	ليمونة حامضة
250 غراما من الفلفل الحلو	نصف ملعقة من فلفل الزينة
250 غراما من اللحم الهبرة	نصف ملعقة من التابل
200 غرام من الطماطم	نصف ملعقة من فئات النعناع
100 غرام من الفلفل الحار	زيت للقلي
50 غراما من المعدنوس المفروم	فلفل أسود
أربع بيضات	ملح

يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . يفرم اللحم فرما دقيقا ويتبل بفلفل الزينة والفلفل الأسود والثوم والنعناع ثم يندق (1) في حجم حبة الجوز . تقشر البطاطا وتقطع في شكل حلقات ينظف مقدار من القرع الأحمر ويقطع في شكل قطع رقيقة . ينظف الفلفل الحلو وتزال سويقاته وبزورده . تغسل حبات الصماغم وتنقص على نصفين ثم تعصر باليد للتخلص من مائيتها وبزورها . يحمر زيت القلي في طاوة عميقة وتقلي فيه مبدئيا بنادق اللحم وتترك جانبا . تنطف اثر ذلك قرون الفلفل الحار ويتبل داخلها بقليل من التابل والملح وتقلي هي الأخرى في الزيت وتترك على حدة . يقلل بعد ذلك ما بقي من الخضر ويقطع صفارا ثم يقلل البيض واحدة تلو الأخرى ويرفع بمرغاة حتى لا يشوه شكله .

التقديم . توضع بيضة مقلية وسط صحن مسطح ويذر فوقها قليل من الفلفل الأسود والملح ثم يرتب حولها مقدار من فريم الخضر وتصف حولها كريات من اللحم يذر فوقها فريم المعدنوس ويزين الصحن بقرون الفلفل الحار المقلي ويقدم حالا مع مقدار من صالصة الطماطم تحضر عند الرغبة كما ذكر من قبل وقطع من الليمون عند الطلب .

**للتنوع** يمكن تعويض كريات اللحم بمكعبات من الكبد المقلية او بكمية حسب الرغبة من المرقاز الطري المقلي .

(1) بندق بندقة اللحم وغيره كيفية في شكل كريات صغيرة



Testra

تستيرة



les aubergines farcies

الباذغجان المحشي

الفلفل المحشي



Les poivrons farcis

## فطائر فندق الغلة

250 غراما من زهرة البروكلي	اربع بيضات
250 غراما من الطماطم	اربع ملاعق من الدقيق
50 غراما من المعدنوس	ثلاثة رؤوس من القنارية
25 غراما من البرمزان المفروم	ثلاث ملاعق من الزيت لنقع الخضر
بازنجانة صغيرة	زيت للقلي
قرعة بوطرينة صغيرة	فلفل أسود
ليمونة كبيرة	ملح

تنظف الخضر جيدا بالماء البارد وبعد ان تقشر وتنقى كل منها حسب نوعه تقص في شكل حلقات رقيقة . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم فرما دقيقا . توضع اثر ذلك حلقات الخضر في ماعون مع فريم المعدنوس ويذر فوقها مقدار من الفلفل الأسود والملح تم تسقى بالزيت وبعصير الليمون وتترك حوالي ساعة مع التقليب حيناً بعد حين . يخفق البيض في صحن مع قليل من الفلفل الأسود والملح . يخلط الدقيق مع فريم الجبن . يحمى زيت القلي في طاعة عميقة . تؤخذ آنذاك حلقات الخضر واحدة واحدة وتغطس في البيض المخفوق ثم تلف بمخلوط الفارينة والجبن وتقلي في الزيت حتى يحمر لونها

**التقديم :** ترتب الفطائر في طبق او مباشرة في الصحن الفردية وتقدم حالا مع مقدار من صالصة الطماطم او مقدار من التستيرة بدون بيض .

## حريقة بصل

300 غرام من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
ملعقتان من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقة من إدام القديد (2)	قديد حسب الرغبة
ملعقة من معجون الطماطم	ملح

يحمى الزيت في قدر صغيرة فوق نار قوية مع ملعقة من دهن القديد . يقشر البصل ويقطع قطعاً كبيرة ويقلّى بضع دقائق في الدهن وقبل ان يحمر لونه يضاف إليه مقدار من القديد حسب الرغبة ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق برقع لتر من الماء حالما يغلي الماء تخفف النار ويغطى الوعاء ويترك مدة ساعة تقريبا مع التحريك من حين لآخر وإضافة قليل من الماء عند الحاجة . عندما تنضج قطع القديد تعلّك (1) الصالصة بعض الوقت بدون غطاء ثم يعدل تمليحها وتقدم .

(1) يعلّك الطبخ . يترك بعض الوقت فوق النار بدون غطاء حتى يحف منؤه سسنا (2) إدام القديد : راجع باب اللحوم المصبرة بالطريقة التقليدية

## شكشوكة طماطم وفلفل

ملعقة من إدام القديد	500 غرام من الطماطم الطازجة
نصف ملعقة من الهريسة	300 غرام من الفلفل الحلو
نصف ملعقة من فلفل الزينة	250 غراما من البصل
قديد حسب الرغبة	100 غرام من الفلفل الحار
مرقاز مغلي (1) حسب الرغبة	اربع بيضات
ملح	عشر لتر من الزيت

تنظف حبات الطماطم وتقص انصافا ثم تعصر باليد لإزالة بزورها وتقطع مكعبات صغيرة . تنظف قرون الفلفل وتزال أعناقها وبزورها وتقطع مكعبات في نفس الحجم . يقشر البصل ويفرم فرما خشنا . يقطع كذلك القديد والمرقاز قطعاً صغيرة . يحمى الزيت في قدر مع ملعقة من دهن القديد ويقل فيه فريم البصل بضعة دقائق . تضاف اثر ذلك قطع القديد والمرقاز والطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق برقع لتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطي الوعاء ويترك على نار هادئة حوالي 45 دقيقة حسب نوعية القديد وذلك مع التحريك من حين لآخر وإضافة قليل من الماء كلما اقتضى الحال . عندما يوشك القديد على النضج تضاف قطع الفلفل ويواصل الطهو بدون مرق (3) مدة ربع ساعة ثم يعدل الملح . تفقس ائذاك البيضات واحدة واحدة وتسكب في الشكشوكة بالتعاقب وحالما تجمد يرفع الوعاء عن النار وتقدم الشكشوكة ساخنة .

**للتنوع :** يمكن الإستغناء عن القديد والمرقاز ويمكن تعويضهما بمقدار حسب الرغبة من المرقاز الطري أو من قوانز الدجاج (2) أو بكريات من اللحم المفروم .

## شكشوكة نابليّة

قديد مغلي حسب الرغبة	500 غرام من الطماطم
مرقاز مغلي حسب الرغبة	300 غرام من الفلفل الحلو
ملعقة من إدام القديد	100 غرام من الفلفل الحار
نصف ملعقة من الهريسة	اربع بيضات
نصف ملعقة من فلفل الزينة	اربع فصوص من الثوم
نصف ملعقة قهوة من الكروية	عشر لتر من الزيت

(1) المرقاز المغلي المرقاز المصبر على الطريقة التقليدية (2) قوانز الدجاج حسب اللسان الدارج التونسي قوانص وقلوب وكبد الطيور الداجنة . (3) المرق والتمريق إضافة مقدار من الماء الى الطعام .

يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تنقى حبات الكروية وتبقى صحيحة . ينسج يعد ذلك على منوال الوصفة السابقة مع الاستغناء عن البصل وإضافة دقة الثوم وحبات الكروية بضغ دقائق قبل نهاية الطهو .

### شكشوكة فول أخضر

ملعقة من معجون الطماطم	500 غرام من السلق
نصف ملعقة من الهريسة	300 غرام من الفول الأخضر
نصف ملعقة من فلفل الزينة	100 غرام من البصل
قديد مغلي حسب الرغبة	50 غراما من المعدنوس
مرقاز مغلي حسب الرغبة	عشر لتر من الزيت
ليمون وملح	ملعقة من دهن القديد

يؤخذ مقدار من باكورة الفول الأخضر الدقيق لأن الفول الأخضر المتوسط الحجم (1) تكون سنفته صلبة غير صالحة للأكل . تنظف عندئذ قرون الفول وتقليم أطرافها وتقطع انصافا أو اثلاثا . تنقى أوراق السلق من الحشائش الطفيلية وتنظف ثم تزال أعناقها وتقطع قطعاً صغيرة . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم . يقطع مقدار حسب الرغبة من القديد والمرقاز قطعاً متعادلة ويمكن الاستغناء عنهما . يقشر البصل ويفرم . يحل معجون الطماطم والهريسة في مقدار كأس من الماء .

يقلى فريم البصل في الزيت مع دهن القديد كالمعتاد ثم يضاف اليه محلول الطماطم والهريسة وفلفل الزينة وقطع القديد والمرقاز إذا استعملت . عندما تغلي الصالصة تترك على نار هادئة قرابة نصف ساعة مع التحريك عدة مرات وزيادة قليل من الماء إذا لزم الحال . يضاف آنذاك المعدنوس والسلق وقطع الفول ويواصل الطهو بنفس الطريقة حتى تنضج الخضر وتلين قطع القديد ثم يعدل الملح وتقدم الشكشوكة ساخنة مع أرباع من الليمون على حدة .

---

(1) يعرف بالفول الحرامي عندنا .

## شكشوكة فول فصّاص (1)

كيلو غرام من الفول الأخضر البالغ	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
عشر لتر من الزيت	قديد حسب الرغبة
ملعقة من دهن القديد	مرقاز حسب الرغبة
ملعقة من معجون الطماطم	ملح

يقشر الفول وينظف ويمكن ازالة قشرته الداخلية عند الرغبة . يقشر البصل ويفرم .  
يقطع القديد والمرقاز قطعاً متعادلة ويمكن الاستغناء عن احدهما أو عن كليهما تماماً .  
تحل الطماطم في مقدار كأس كبير من الماء .

يقلى البصل في الزيت والدهن كالمعتاد ثم يضاف إليه القديد والمرقاز ومعجون  
الطماطم والهريسة وفلفل الزينة . عندما تغلي الصالصة يغطى القدر ويترك على نار هادئة  
مع التحريك وإضافة شيء من الماء كلما اقتضى الحال . عندما يوشك القديد على النضج  
يضاف الفول ويواصل الطبخ بنفس الطريقة حوالي 20 دقيقة . حالما ينضج الفول  
تعلّك (2) الصالصة بعض الوقت بدون غطاء ثم يعدل الملح ويجعل (3) القدر .

## شكشوكة فول جلبةانة

ينسج على منوال الوصفة السابقة ويستعمل فيها نصف كيلو غرام من الفول  
الفصّاص مع نصف كيلو غرام من الجلبةانة الطرية البالغة .

## شكشوكة جلبةانة وقنارية

ينسج على منوال وصفة شكشوكة الفول الفصّاص مع تعويض الفول بنصف كيلو  
غرام من الجلبةانة ونصف دزينة (1) من قلوب القنارية تقص انصافاً أو ارباعاً حسب  
حجمها .

---

(1) الفول الفصّاص عندما الفول الأخضر البالغ (2) تعلّك الصالصة تترك بعض الوقت فوق  
النار بدون غطاء حتى يحف ماؤها سبياً (3) يجعل اجعلاً القدر ازلها بالجعل من فوق النار  
(1) الدزينة الطرية عندنا في تونس .



## شكشوكة قرع بوطرينة وفول

ينسج على منوال شكشوكة الفول البسيطة مع استعمال نصف كيلو غرام من الفول الفصاص ونصف كيلو من القرع بوطرينة . ينظف أنذاك القرع ويحك سطحيا بالسكين بدون تقشير وترفع سويقاته وبزوره ويقطع في شكل مكعبات كبيرة متساوية .

### شكشوكة سفنارية (1)

نصف كيلو غرام من الجزر	ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
اربع بيضات	نصف ملعقة من فلفل الزينة
عشر لتر من الزيت	فلفل أسود وملح

تؤخذ السفنارية الصغيرة الحجم الطرية وتحك بالسكين وتنظف ثم تقطع في شكل حلقات صغيرة متساوية . يقشر البصل ويغرم . يحمى الزيت في كفت (2) فوق نار قوية ويقلى فيه البصل بضع دقائق ثم يضاف اليه معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة مع ملعقة قهوة من الملح . يمرق كل ذلك بربع لتر من الماء وعندما يغي الماء تضاف حلقات الجزر ويواصل الطهو على نار هادئة مدة نصف ساعة مع اضافة قليل من الماء من وقت لآخر . عندما توشك قطع الجزر عن النضج تعلق الصالصة بعض الوقت ثم يعدل تمليحها . تفقش البيضات آنذاك وتسكب واحدة واحدة على سطح القدر وحالما تجمد تقدم الشكشوكة حالا .

ملاحظة : يمكن استعمال مقدار من القديد والمرقاز كما ذكر في الوصفات السابقة .

### شكشوكة بروكلو

750 غراما من البروكلو	ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من الدقيق (1)	نصف ملعقة من فلفل الزينة
عشر لتر من الزيت	زيت لقلي البروكلو
اربع بيضات	فلفل أسود وملح

(1) السفنارية الجزر . (2) الكفت والقديرة القدر الصغيرة

(1) الدقيق الفارينة

تقطع زهرة البروكولو (2) في شكل باقات صغيرة متساوية . تنظف جيدا القطع المذكورة ثم تسلق مدة عشر دقائق فقط في الماء الغالي المالح وتقطر في مصفاة . يحمى الزيت المعد للقلي في طاوة عميقة ويخفق البيض في صفحة مع قليل من الفلفل الأسود والملح . تؤخذ بعد ذلك قطع البروكولو واحدة واحدة ويذر فوقها قليل من الفلفل الأسود والملح الناعم ثم تغطس في البيض المخفوق وتلف في الفارينة ثم تقي في الزيت الى ان يحمر لونها وتترك جانبا .

يقشر البصل ويفرم . يحمى عشر لتر من الزيت في قديرة فوق نار قوية ويقل في فيه فريم البصل . يضاف اليه اثر ذلك معجون الطماطم محلولاً في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة مع قليل من الملح . بعدما تغلي الصالصة قرابة عشر دقائق تضاف اليها قطع البروكولو ويواصل الطهو حوالي ربع ساعة ثم يعدل التملح اذا اقتضى الحال وتقدم الشكشوكة حالا .

## شكشوكة بطاطا

ملعقة من معجون الطماطم	750 غراما من البطاطا (1)
نصف ملعقة من الهريسة	100 غرام من البصل
نصف ملعقة من فلفل الزينة	ملعقتان من الزيت
قديد حسب الرغبة	ملعقة من إدام القديد

يقطع القديد قطعاً متعادلة . يقشر البصل ويظف ويفرم ثم يقي بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار حامية مع مقدار ملعقة من دهن القديد . تضاف اليه بعد ذلك قطع القديد والهريسة وفلفل الزينة ومعجون الطماطم ويغمر بربع لتر من الماء . حالما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار لينة حوالي 45 دقيقة مع التقليب وإضافة شيء من الماء من وقت لآخر . تقشر البطاطا وتنظف ارباعاً أو في شكل حلقات متعادلة الحجم وتضاف الى الصالصة ثم يواصل الطهو بنفس الطريقة مدة نصف ساعة . عندما تنضج قطع البطاطا يكف عن المرق وتعلت الصالصة بعض الوقت ثم يعدل ملحها وتقدم السكشوكة ساخنة يمكن الاستغناء عن القديد وعن الإدام ويستعمل اذاك فنجان من الزيت بدلا عن ملعقتين مع اضافة قليل من الملح في بداية الطهو .

(2) البروكولو . القنبيم والقرنبيط

(1) البطاطا : تعرف ايضا بالبطاطة والبطاطس والقلقاس الافرنجي .



ويقطع قطعاً صغيرة . تحك اغصان الكرضون بالسكين لإزالة اسلاكها ثم تنظف وتقص في شكل عصيات صغيرة متعادلة . تحك جذور اللفت والجزر كذلك بالسكين وتقطع مكعبات كبيرة . ينظف مقدار من باكورة الفول الأخضر الدقيق وتقليم اطرافه ويقطع انصافاً .

يقلّى فريم البصل في الزيت في قدر فوق نار قوية وتضاف اليه الخضر والفول والحمص ثم يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي نصف ساعة مع التحريك من حين لآخر . يضاف آنذاك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة مع ملعقة صغيرة من الملح ومقدار كأس من الماء ثم يواصل الطهو بنفس الطريقة . عندما تنضج الخضر الجافة تضاف قرون الفلفل الحار وتترك القدر مكشوفة حتى يجف الماء نسبياً ويطفو الزيت على سطح الخضر . يعدل آنذاك الملح وتقدم الطبخة ساخنة مع قطع من الليمون على حدة .

**ملاحظة** الخضر الأساسية لإعداد طبخة الخضرة هي السلق والسبناخ والمعدنوس والكرضون والبقول الجافة . يمكن حينئذ الإستغناء عن الخضر المذكورة الأخرى أو عن البعض منها ولكن تكون النكهة عندئذ أقل جودة . يمكن كذلك تعويض الكرضون بمقدار مماثل من السماق ان وجد أو استعمالهما معاً كما يمكن تعويض الفول الشايح بكمية مماثلة من الفول المصري .

## طبخة قرع

500 غرام من القرع الأحمر(1)	فنجان من الزيت
100 غرام من البصل	ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من الفول الجاف	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراماً من الحمص	نصف ملعقة من فلفل الزينة

يقشر الفول وينقى وينظف جيداً . ينقى الحمص ويغسل وينقع ليلة كاملة مع الفول في الماء البارد ويشطف . يقلّى مقدار من البصل المفروم في الزيت في قدر صغيرة فوق نار حامية وقبل ان يحمر لونه يضاف اليه معجون الطماطم محلولاً في كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة والفول والحمص . حذراً من الماء تغطي القدر وتترك على نار هادئة مع التقلب حيناً بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة لما توشك البقول الجافة على النضج يقص القرع مكعبات كبيرة متعادلة ويوضع في الصالصة مع ملعقة صغيرة من الملح ويواصل الطهو حوالي ربع ساعة بدون مرق ثم يعدل التملح وتقدم الطبخة ساخنة .

(1) القرع الأحمر أو القرع الأصفر الدماء واليقطين

## قناريّة محشيّة

### مقادير لحشو القنارية

دزينة من القنارية	ثلاث بيضات
250 غراما من هبرة البقر	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من البصل	نصف ملعقة قهوة من التابل
50 غراما من البريزان المفروم	فلفل أسود وملح ليمونة

### مقادير للصلصة

عشر لتر من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقة من معجون الطماطم	فلفل أسود
نصف ملعقة من الهريسة	ملح

ينقى اللحم من الشحم ان وجد وينظف ويفرم . ينقى المعدنوس ويقشر البصل ويفرم كلاهما فرما دقيقا . تسلق بيضة في الماء الغالي وتقطع قطعاً صغيرة وتخفق البيضتان الباقيتان . تخلط آنذاك جميع العناصر المذكورة مع الهريسة وفلفل الزينة والجبن ويفسخ (1) الخليط بالتابل والفلفل الأسود ويملح (2) حسب الطعم .

تنظف جيدا بالماء البارد دزينة من القنارية الكبيرة الحجم وتكسر أوراقها الخارجية باليد ثم تزال الأوراق الشعرية بملعقة صغيرة حتى لا يبقى الا القلب . يقشر آنذاك قلب القنارية بالسكين لإزالة الأجزاء الصلبة ثم يجوّف وسطه قليلا ويفرك جيدا بنصف قارصة (3) حتى لا يسود لونه اثناء الطهو . تحشى اثر ذلك قلوب القنارية ويقبّب فوقها الحشو وتترك جانبا .

يحمى الزيت في قدر عريضة ويضاف اليه معجون الطماطم محلولا في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة مع ملعقة صغيرة مطفئة (4) من الملح الناعم وقومة (5) من الفلفل الأسود . تصف آنذاك القنارية المحشية في الصلصة ثم يغطى الوعاء ويترك على نار معتدلة حوالي 40 دقيقة وحالما يجمد الحشو ويحمر سطحه يعدل ملح الصلصة اذا اقتضى الحال ويجعل القدر .

---

(1) فتح فحاً الطعام نبلة (2) ملح ملحاً الطعام اضاف اليه مقدارا من الملح . (3) القارص عندنا الليسور الحمص (4) ملعقة مطفئة ملأنة الى اصبارها فقط بدون قبة . (5) القومة والقبصة ما ترفعه بأطراف الإبهام والسبابة

**ملاحظة :** يمكن طهو القنارية المحشية في طبق داخل فرن معتدل الحرارة أو في الكعكة فوق كانون الغاز .

## قرع بوطرينة محشي

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض القنارية بمقدار مماثل من القرع بوطرينة . تؤخذ عندئذ وحدات من القرع بوطرينة الصغيرة الحجم المتعادلة وتحك بالسكين وتزال اعناقها ثم تقص الى نصفين بالطول ويجوف وسطها . يحشى بعد ذلك القرع ويطهى ويقدم كما تحشى وبطهى وتقدم القنارية .

## بازنجان محشي

وصفة مماثلة لوصفة القنارية المحشية مع تعويض قلوب القنارية ببازنجانان صغيرة الحجم . ينظف آنذاك البازنجان وتزال اعناقها ثم يقص على نصفين بالطول ويجوف وسطه بملقعة بدون تقشير . تحشى بعد ذلك انصاف البازنجان وتطهى وتقدم .

**التقديم :** تصف قلوب القنارية أو انصاف القرع أو انصاف البازنجان المحشية في طبق التقديم ثم تسكب حولها الصالصة وتقدم ساخنة .

## فلفل محشي

مقادير لحشو الفلفل

400 غرام من اللحم المغروم	ملعقتان من الزيت
150 غراما من المعدنوس	ملقعة قهوة مطفقة من التابل
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من لباب الخبز البائت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربع بيضات	فلفل أسود وملح

مقادير للفلفل المحشي

750 غراما من الفلفل الحلو زيت لقلي الفلفل

يُنظف ويفرم المعدنوس والبصل فرما دقيقا . يحك لباب الخبز البائت بالمبشرة (1) او يفتت بالأصابع ويغربل خلال منخل دقيق . يخفق البيض ليتجانس ابيضه مع الأصفر . يتبل اللحم المفروم بالتابل والفلفل الأسود والفلفل الأحمر (2) والملح ثم تضاف اليه الهريسة والزيت ويخلط مع فريم المعدنوس والبصل . يوضع اثر ذلك الخليط في برنية (3) فوق نار معتدلة ويقلب باستمرار بملعقة خشبية مدة ربع ساعة تقريبا بدون ماء . عندما يجف اللحم يرفع عن النار وحالما يبرد يضاف اليه فتات الخبز والبيض المخفوق ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ويترك جانبا .

تختار قرون من الفلفل الحلو متوسطة الحجم مستقيمة الشكل ويعمل في اسفل كل منها حُرَّةٌ مستديرة تزال بواسطتها في أن واحد السويقات والبزور ثم تملأ القرون بالحشو . يحمى زيت القلي في طاوة فوق نار قوية وتقلي فيه قرون الفلفل المحشي بالتعاقب ابتداء من القاعدة حتى يتماسك الحشو ويحمر سطحه ثم تقلى الجوانب .

**التقديم** : تصف قرون الفلفل في طبق التقديم وتقدم ساخنة وبجانبها مقدار من صالصة الطماطم تحضر كما ذكر في بداية هذا الباب .

## طاجين برناز

ملعقة من معجون الطماطم	250 غراما من هبرة العجل
نصف ملعقة من الهريسة	250 غراما من البطاطا
نصف ملعقة من فلفل الزينة	250 غراما من القرع بوطرينة
مقدار من الحشو	اربع حبات من الطماطم
زيت لقلي الخضر	اربع قرون من الفلفل الحلو
فلفل أسود	بصلة صغيرة مفرومة
ملح	عشر لتر من الزيت

يقطع اللحم مكعبات متساوية حجمها حسب الرغبة ويتبل بالفلفل الأسود والملح يحمى عشر لتر من الزيت في قدر عريضة فوق نار قوية وتقلي فيه قطع اللحم بضع دقائق مع فريم البصل . يضاف اليه اثر ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويعمر بمقدار كأس من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة حوالي ساعة مع

(1) المبشرة والمبرش أداة لبسر الجبن ونحوه (2) الفلفل الاحمر فلفل الزينة (3) البرنية طاجن من فخار .

التحريك حيناً بعد حين وتعويض الماء المتبخر لتبقى الصالصة على حجمها الى نهاية الطهو .

في هذه الأثناء يحضر مقدار من الحشو مطابقاً تماماً للحشو المشار اليه في الوصفة السابقة . تفرغ قرون الفلفل كما ذكر بالنسبة لوصفة الفلفل المحشي . تختار حبات من الطماطم المستديرة المتماسكة وتنظف ثم تقطع من أعلى كل منها بسكين حاد حلقة مستديرة . تجوف بعد ذلك الطماطم بملعقة صغيرة ثم يتبل داخلها بقليل من الفلفل الأسود والملح . تقشر حبات البطاطا وتقص على نصفين . تحضر اثر ذلك انصاف البطاطا بالسكين وتفرغ اكثر ما يمكن . يؤخذ القرع بوطرينة الصغير الحجم ويحك بالسكين وتزال سويقاته الخضراء ثم يقص انصافاً أو اثلاثاً حسب حجمه ويفرغ وسطه بسكين رقيق أو بمنقرة التفاح ان وجدت ليصبح في شكل اسطوانات سمك جوانبها صنتمتر واحد تقريباً .

يحمى زيت القلي في طاوة عميقة . تحشى بعد ذلك الخضر وتقلي في الزيت بالتعاقب الى ان يحمر لونها وتقطر في مصفاة . حالما تنضج قطع اللحم تصف الخضر المحشية في الصالصة ويواصل الطهو بدون غطاء حوالي 10 دقائق ثم يعدل الملح .

**التقديم** : ترفع الخضر المحشية بمرغاة واحدة واحدة وتصف في طبق التقديم ثم ترتب حولها قطع اللحم ثم تسكب فوقها الصالصة وتقدم ساخنة .



البريك والعجائن المحشيّة

## المسوقة

يوضع ربع كيلو من السميد (1) الرقيق في ماعون مع نصف ملعقة قهوة من الملح الناعم ويسكب فوقه حوالي عشر لتر من الماء ويعجن الخليط باليد باستمرار حتى تتماسك العجينة وتتجانس . تسقى بعد ذلك العجينة تدريجيا بما يكفي من الماء مع استمرار العجن للحصول في النهاية على عجينة رخوة لزجة (2) القوام غير سائلة ولكن تتسرب نوعا ما بين الأصابع . تترك بعد ذلك العجينة جانبا قرابة نصف ساعة ثم تستعمل .

يوضع الطبق النحاسي (3) المعد لهذا الغرض مقلوبا الى أسفل فوق كانون كبير من الجمر اوفوق قدر مسطحة يغطي فيها باستمرار مقدار من الماء والغرض من ذلك ان تكون الحرارة موزعة على نمط واحد وبانتظام تحت الطبق . عندما يسخن الطبق تبلّ اليد بالماء البارد وتؤخذ قطعة من العجين في حجم البرتقالة الصغيرة . تترك العجينة تسيل بين الأصابع فوق الطبق بدون ان تطلق تماما وتجذب بسرعة حالما تمس سطح الطبق وتخلّف أنذاك قشرة في منتهى الدقة وتكرّر العملية بسرعة من مكان الى آخر تدريجيا حتى يغطي سطح الطبق بورقة مستديرة في الحجم المطلوب . حالما تجف الرقاقة (4) تفصل احرافها بحد السكين وترفع بلطف وتبسط فوق منديل رطب . تعاد اثر ذلك العملية من جديد حتى تتم كمية العجين .

---

(1) السميد والسميد جريش القمح الصلب (2) لزج لزوجا الشيء تمطط وتمدد ولم يقطع وكان به ما يعلق باليد (لاروس) الطبق النحاسي يعرف عندنا بطبق المسوقة (4) الرقاقة الورقة من العجين .

## الورقة العادية

أبيض بيضة واحدة	500 غرام من الدقيق
اربع ملاعق من الزيت	100 غرام من النشا
نصف ملعقة من الملح	ثمانى بيضات

يُكَوَّم الدقيق في صينية او فوق طاولة ويجعل في وسطه حفرة تفقش فيها ثمانى بيضات وتصب فيها اربع ملاعق من الزيت مع نصف ملعقة من الملح الناعم . يعجن بعد ذلك الخليط رويدا رويدا وعندما تتماسك العجينة ويتجانس قوامها تغطي وتترك جانبا حوالي نصف ساعة . تقسم اثر ذلك العجينة الى اقسام متساوية ويرق كل منها بالحلاج ان وجد أو بعود الرششة فوق مائدة مرشوشة بالنشا وذلك في شكل ورقة سمكها مليمتر واحد تقريبا وترش اوراق العجين بالنشا عدة مرات اثناء الترقيق . تقص بعد ذلك الرقاقة في شكل مستدير قطر الواحدة 16 سنتيمترا تقريبا وتستعمل لهذا الغرض إما القطاعة المعدنية المعدة لذلك ان وجدت والا نستعين بأداة اخرى مستديرة الحافة .

## عجينة بريك الدنوني

### الطريقة التقليدية

نصف لتر من الزيت	كيلو غرام من السميد المتوسط
50 غراما من السمن	250 غراما من الدقيق
نصف ملعقة من الملح	

يحمى نصف لتر من الزيت مع 50 غراما من السمن في قدر فوق نار قوية . يخلط السميد في صينية مع الدقيق ونصف ملعقة من الملح الناعم ثم يصب فوقه خليط الزيت والسمن ويعجن مع ما يكفي من الماء الفاتر للحصول على عجينة متماسكة ومتجانسة القوام . تغطي اثر ذلك العجينة وتترك جانبا حوالي نصف ساعة ثم تعرك من جديد بعض الوقت براحة اليد لتصبح قابلة للترقيق .

---

(1) رَقَّ رَقًّا العجين ونحوه جعله دقيقا وهو مرقوق . (2) المحلاج يعرف عندنا بالقلقال وهي اداة من خشب اسطوانية الشكل ذات قبطين يرق بها العجين . (3) عود الرششة عود رقيق مستطيل يرقق به العجين لعمل ورقة الرششة وورقة البقلاوة وغيرها .

## طريقة عادية

500 غرام من الدقيق (الفارينة) ريع لتر من الزيت  
50 غراما من الزبدة نصف ملعقة قهوة من الملح

تكوّم الفارينة في صينية (1) وتجعل في وسطها فجوة . يسكب الزيت في الفجوة ويضاف اليه الملح والزبدة . تعجن بعد ذلك الفارينة وعندما يندمج فيها الدهن يضاف اليها ما يلزم من الماء البارد تدريجيا مع مواصلة العجن حتى نحصل على عجينة متماسكة ومتجانسة القوام . تغطي اثر ذلك العجينة وتترك جانبا قرابة نصف ساعة ثم تعرك بعض الوقت براحة اليد لتصبح صالحة للترقيق .

## عجينة البناضج

كيلو غرام من السميد 30 غراما من السمن  
نصف كيلو من الدقيق نصف لتر من الزيت  
100 غرام من ألية الضأن نصف ملعقة من الملح

تقطع الآلية (1) قطعاً صغيرة وتذاب فوق النار في نصف لتر من الزيت مع السمن ثم يصفى الخليط . يخلط السميد مع الدقيق ويوضع في قصعة ثم يضاف اليه الملح ويسكب فوقه خليط الزيت والسمن ويعجن حتى يمتص الدهن تماما . يسقى بعد ذلك الخليط تدريجيا بما يكفي من الماء الدافئ مع مواصلة العجن . عندما تتماسك العجينة وتتجانس تغطي وتترك جانبا قرابة نصف ساعة . تعرك بعد ذلك العجينة براحة اليد بعض الوقت حتى تصبح قابلة للترقيق وتستعمل .

## بريك بالبطاطا

200 غرام من البطاطا اربع أوراق من المسقوقة  
50 غراما من المعدنوس زيت للقلي  
50 غراما من الكبار ليون  
اربع بيضات فلفل أسود وملح  
50 غراما من "

(1) الصينية طبق عريض من النحاس المقصود مستدير صالح خاصة لعمل البقلاوة

(1) الآلية ألية حسب اللسان الدارج التونسي .

الكفتاجي الدياري



Les légumes sautés



La ħijja aux saucissons frais

العجة بالمرقاز



تنظف البطاطا وتسلق مدة نصف ساعة في الماء الغالي ثم تهرس بملقعة أو بشوكة الأكل . تسلق بيضتان كذلك في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيرة ويمكن سلقها مع البطاطا لريح الوقت . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل ويقل كلاهما بضع دقائق في ملعقة من الزيت أو في مقدار حجم فولة من الزبدة أو من السمن . ينظف الكبار ويفرم . تخفق البيضتان الباقيتان ثم تخلط مع جميع المواد المذكورة ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

تبسط أوراق المسلوقة على طاولة واحدة واحدة وتطوى احرافها حتى تصبح الورقة في شكل مربع . يوضع في وسط كل منها ربع كمية الحشو وتطوى الورقة حول الحشو باتجاه خط الزاوية حتى تصبح البريكة في شكل مثلث . يسخن الزيت وحالما يسمع نشيشه وقبل ان يصعد منه دخان يقل في فيه البريك بالتعاقب ويقلب مرة واحدة حتى ينضج على الوجهين ثم يقطر في مصفاة ويقدم ساخنا مع قطع من الليمون .

### بريك ديارى (1) باللحم

150 غراما من اللحم المفروم	اربع أوراق من المسلوقة
50 غراما من المعدنوس	زيت للقلي
50 غراما من البصل	ليمون
30 غراما من السمن	فلفل أسود
اربع بيضات	ملح

ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . يتبل اللحم بالفلفل الأسود والملح ويوضع في برنية مع البصل فوق نار معتدلة ويترك حوالي ربع ساعة مع التحريك من حين لآخر . حالما ينضج اللحم وينشف ماؤه يدق بالمهراس ويعاد الى النار مع المعدنوس والسمن ويقلب الخليط باستمرار بملقعة خشبية قرابة خمس دقائق ثم يرفع عن النار .

تبسط أوراق المسلوقة وتطوى احرافها لتصبح في شكل مربعات . ترتب في وسط كل ورقة ربع كمية الحشو وتفقص (2) حوله بيضة ثم تطوى فوقها الورقة باتجاه خط الزاوية لتأخذ البريكة شكل مثلث . يحمى زيت القلي على نار معتدلة ويقل في فيه البريك بالتعاقب على الوجهين شرط أن تكون البيضة في النهاية رخوة (3) لاصلبة . يقطر اثر ذلك البريك في مصفاة ويقدم ساخنا مع قطع من الليمون .

(1) الدياري : اصحوا في الشر (2) فقص تفقيصا البيضة كسرهما ليخرج ما فيها ( القاموس الجديد ) (3) رخوة : مروبة حسب اللسان الدارج .

## بريك بالدجاج

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض اللحم المفروم بمقدار مماثل من الدجاج .

## بريك بالتّن

100 غرام من التّن المصبر	اربع اوراق من المسلوقة
50 غراما من المعدنوس	زيت لقلي البريك
50 غراما من البصل	ليمون
اربع بيضات	فلفل أسود وملح

ينقى وينظف ويفرم المعدنوس والبصل فرما رفيعا . يفتت مقدار من التّن المصبر في الزيت او يقطع صغارا (1) تطوى احراف ورقة المسلوقة لتصبح في شكل مربعات وتوضع في وسطها ربع كمية التّن مع قليل من فريم المعدنوس والبصل . تسكب بيضة فوق الخليط وتذرف فوق البيضة قبضة من الفلفل الأسود والملح . تطوى بعد ذلك ورقة المسلوقة وتقلّى البريكة كما ذكر في وصفة البريك باللحم .

## صوابع الكراش (1)

نصف كيلو من لحم الخروف	دزينة من اوراق المسلوقة
250 غراما من البطاطا (2)	ملعقتان من الزيت للحشو
100 غرام من جبن القرويير	زيت للقلي
50 غراما من البصل	ليمون
اربع بيضات	فلفل أسود وملح

يجرد اللحم من العظام ويقطع مكعبات في حجم حبة اللوبيا ويتبل بالفلفل الأسود والملح . يقشر البصل ويفرم . تحمي ملعقتان من الزيت فوق نار قوية وتقلّى فيها مكعبات اللحم مع فريم البصل بضع دقائق ثم تغمر بمقدار كأس من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة حوالي نصف ساعة مع التحريك حيناً بعد حين . في هذه الأثناء

(1) الصغار : المتنامي في الصغر .

(1) صوابع الكراش تعرف ايضا بصوابع المسلوقة ومعاصم المسلوقة وامحاح مالحه وصوابع مالحه وفتايل العتي . (2) يمكن تعويض البطاطا بمائة غرام من اللوبيا الجافة المسلوقة في الماء .



تقشر البطاطا وتسلق في الماء الغالي بالمالح حوالي 20 دقيقة ثم تقشر وتقطع مكعبات صغيرة . تسلق بيضتان كذلك في الماء الغالي وتقطع قطعاً صغيرة ثم يقطع الجبن مكعبات في نفس الحجم . تخفق انبيضتان الباقيتان خفقا خفيفا حتى يتجانس بيضها مع الأصفر . عندما ينضج اللحم وينشف ماؤه يرفع عن النار وحالما يبرد تضاف اليه المقادير المذكورة ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب المذاق .

تبسط ورقة من المسلوقة على طاولة ويوضع قرب حرفها الأمامي مقدار ملعقة أكل من الحشو . يطوى الحرف الأمامي فوق الحشو وتطوى الأحرف الجانبية يمينا وشمالا لتصبح ورقة المسلوقة في شكل مستطيل عرضه 10 سنتمترا تقريبا . تلف اثر ذلك الورقة حول الحشو في شكل لفيفة اسطوانية ( معصم ) ثم تحشى أوراق المسلوقة الباقية بنفس الطريقة . يحمى زيت القلي في طاوة عميقة فوق نار قوية . تقلى بعد ذلك معاصم المسلوقة في الزيت ويضغط عليها بالشوكة في البداية حتى لا يشوه شكلها ثم تقلب وترفع بمرغاة حالما يحمر لونها وتقدم ساخنة مع قطع من الليمون .

### صمصة مالحه

150 غراما من هبرة الضأن	اربع بيضات
150 غراما من الكبد	ملعقتان من الزيت للحشو
كلية ضأن واحدة	زيت للقلي
100 غرام من جبن القرويير	ليمون
50 غراما من البصل	فلفل أسود
دزينة من أوراق المسلوقة	ملح

تنظف الكلوة وتنقى من العروق ومن الأجزاء الصلبة وتقطع مكعبات صغيرة . يقطع كذلك اللحم ويضعه (1) الكبد مكعبات في نفس الحجم ثم يتبل كل ذلك بالفلفل الأسود والملح . يقشر البصل ويفرم . تجمي ملعقتان من الزيت في كفت (2) فوق نار حامية وتقلي فيه مكعبات اللحم والكلوة والكبد مع فريم البصل ثم تمرق بمقدار كأس من الماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي 20 دقيقة مع التحريك من وقت لآخر . في هذه الأثناء تسلق بيضتان في الماء الغالي وتقطع قطعاً صغيرة . يقطع الجبن مكعبات في نفس الحجم . تخفق البيضتان الباقيتان في صحفة . حالما ينضج خليط اللحم وينشف ماؤه يرفع عن النار وحالما يبرد تضاف اليه المواد الأخرى ويتبل الخليط حسب الطعم

(1) البضعة من الكبد أو اللحم القطعة منهما (2) الكفت القدر الصغيرة

تبسط ورقة من المسلوقة على الطاولة ويوضع فوق حرفها الأمامي مقدار ملعقة أكل من الحشو . يطوى الحرف الأمامي فوق الحشو ثم تطوى الاحرف الجانبية لتصبح الورقة في شكل مستطيل عرضه 5 سنتمترات تقريبا . تطوى بعد ذلك الورقة تدريجيا باتجاه خط الزاوية ليصبح القرطاس في النهاية مثلث الشكل كوحدة الصمصة . تقل بعد ذلك الصمصة المألحة في الزيت كما تقل معاصم الكراش وتقدم .

## بريك الورقة

500 غرام من لحم الخروف	نصف ملعقة من السمن
100 غرام من جبن القرويير	نصف ملعقة قهوة من البهارات
50 غراما من البصل المفروم	نصف ملعقة قهوة من الزعفران
ست بيضات	ليمون
مقدار من عجينة الورقة	فلفل أسود
زيت لقلي البريك	ملح

يحضر مقدار من الورقة كما ذكر في بداية هذا الباب .  
يجرد اللحم من العظام ويفرم فرما دقيقا ويتبل بالبهارات والفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه السمن وفريم البصل ويقلى بضع دقائق في طاجن فوق نار قوية . يمرق اثر ذلك اللحم بمقدار كأس من الماء ويترك على نار خفيفة مع التحريك من حين لآخر . في هذه الأثناء تسلق اربع بيضات في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيرة . يقص الجبن مكعبات في نفس الحجم وتخفق البيضتان الباقيتان . عندما ينضج اللحم وينشف ماؤه يرفع عن النار ويترك حتى يبرد . تضاف اليه اذاك قطع البيض المسلوق ومكعبات الجبن والبيض المخفوق ويتبل الخليط بالزعفران والفلفل الأسود والملح حسب الطعم

تبسط مستديرات الورقة على طاولة واحدة واحدة ويوضع في وسط كل منها مقدار ملعقة أكل من الحشو ثم تطوى الورقة فوق الحشو في شكل نصف مستدير وتسلق احرافها بقليل من أبيض البيض . تحمي كمية غزيرة من الزيت في مقلاة عميقة فوق نار حامية وتقل فيه بريكات الورقة على الوجهين وتقدم ساخنة مع قطع الليمون .

## بريك الدنوني (1)

زيت لقلي البريك	500 غرام من هبرة الضأن
نصف ملعقة قهوة من القرفة	100 غرام من جبن القرويير
نصف ملعقة قهوة من الزعفران	50 غراما من البصل المفروم
ليمون	50 غراما من السمن
فلفل أسود	ثمانى بيضات
ملح	مقدار من عجينة الورقة

يحضر مقدار من عجينة بريك الدنوني كما ذكر في بداية هذا الباب .

يفرم اللحم فرما دقيقا ويتبل بالقرفة والفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه السمن والبصل المفروم ويطهى حوالي نصف ساعة في نصف كأس من الماء فوق نار متوسطة الحرارة مع التقليب من وقت لآخر . في هذه الأثناء تسلق ست بيضات في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيرة ثم يقص الجبن مكعبات في نفس الحجم تخفق البيضتان الباقيتان خفقا خفيفا عندما ينضج اللحم ويجف ماؤه يرفع عن النار وحينما يبرد يضاف اليه الجبن والبيض المسلوق والبيض المخفوق ثم يتبل الخليط بالزعفران والفلفل الأسود والملح حسب المذاق .

تقسم عجينة بريك الدنوني الى قطع في حجم البيضة وترقّق بالقلقال في سمك مليمتين اثنين تقريبا ثم تقص في شكل مستديرات قطر الواحد حوالي 12 سنتمترات تبسط بعد ذلك الورقة على طاولة او في صحن مسطح ويوضع في وسطها مقدار ملعقة اكل من الحشو ثم تطوى الورقة حول الحشو في شكل نصب دائرة وتلصق احرافها وتبرم بالأصابع في شكل حلزوني . يحمى مقدار كاف من الزيت في مقلاة عميقة فوق نار حامية وتقرى فيه بريكات الدنوني وتطفو على سفحه حتى يحمر لونها ثم تقطر في مصفاة وتقدم ساخنة مع قطع من الليمون عند الطلب .

---

(1) يعرف ايضا بالبريك المكسر

## البناضج

ملعقة قهوة من الفلفل الأسود	كيلو غرام من هبرة الخروف
نصف ملعقة قهوة من القرفة (1)	مقدار من عجينة البناضج
نصف ملعقة قهوة من الزعفران (2)	30 غراما من السمن

يحضر مقدار من عجينة البناضج كما ذكر من قبل .

يفرم اللحم فرما رقيقا ويملح ويطهى قرابة نصف ساعة في مقدار كأس من الماء في برنية فوق نار معتدلة الحرارة . يتبل بعد ذلك اللحم بالفلفل الأسود والقرفة والزعفران ثم يضاف اليه السمن ويعدل تمليحه ويعاد بضع دقائق الى النار مع التقليب المتواصل بملعقة خشبية حتى يجف ماؤه ويتم نضجه .

تقسم آنذاك عجينة البناضج الى قطع في حجم بيضة وترق بالقلقال في سمك ثلاثة ملليمترات على الأقل وتقص في شكل مستديرات قطر الواحد 8 سنتيمترات تقريبا . تبسط مستديرات الورقة بالتعاقب على طاولة ويوضع وسط كل منها ملعقة من الحشو ثم تطوى الورقة فوق الحشو في شكل نصف دائرة وتبرم أحرافها بالأصابع . تزين بعد ذلك وحدات البناضج بالمنقاش (3) المعد لذلك وتصف في طبق ثم تطهى في فرن متوسط الحرارة قرابة 20 دقيقة وتقدم باردة عادة . (1) يمكن الاستغناء عن القرفة او عن الزعفران او عن كليهما حسب الذوق . (3) المنقاش : أداة شبيهة بالملاقاط تزين بها الحلويات .

العجّة

## العجة البسيطة

اربعة بيضات	ملعقة من الهريسة
اربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من الكروية
اربعة ملاعق من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقتان من معجون الطماطم	ملح

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . يحمى الزيت في كفت فوق نار قوية ويضاف اليه معجون الطماطم محلولاً في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ودقة الكروية والثوم . حالما تغلي الصالصة تترك على نار هادئة حوالي ربع ساعة مع التحريك حيناً بعد حين . يضاف بعد ذلك البيض ويخلط مع الصالصة وحالما يجمد يعدل الملح وتقدم العجة ساخنة .

## عجة البطاطا

250 غراما من البطاطا	ملعقتان من معجون الطماطم
اربعة بيضات	ملعقة من الهريسة
اربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من فلفل الزينة
عشر لتر من الزيت	نصف ملعقة من الكروية

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . تقشر البطاطا وتقطع مكعبات صغيرة متعادلة . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتغلى فيه قطع البطاطا وتقلب حتى يحمى لونها . تضاف انذاك الطماطم محلولاً في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ودقة التوابل الاخرى وتترك الصالصة تغلى على نار خفيفة حوالي ربع ساعة ثم يضاف البيض ويعدل التمليح .



المنينة (soufflé aux œufs)

المنينة









Le brik "maison"

البريك الدياري

## عجّة بالجلبانة

ملعقتان من معجون الطماطم	500 غرام من الجلبانة
ملعقة من الهريسة	اربع بيضات
نصف ملعقة من فلفل الزينة	اربعة فصوص من الثوم
نصف - ملعقة من الكروية	اربع ملاعق من الزيت

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ثم يضاف اليه معجون الطماطم محلولاً في كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ومدقوق الثوم والكروية وتترك الصالصة تغلي حوالي عشر دقائق . تقشر بعد ذلك الجلبانة وتضاف الى الصالصة مع ما يغطيها من الماء وحالما يغلي الماء يواصل الطهو على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة مع التحريك حيناً بعد حين . عندما تنضج حبات الجلبانة تعلق (1) الصالصة بعض الوقت اذا اقتضى الحال ثم يضاف البيض ويعدل الملح .

## عجّة بالهروس

ملعقتان من معجون الطماطم	250 غراماً من الفلفل الحلو
ملعقة من الهريسة	اربع بيضات
نصف ملعقة من الكروية	اربعة فصوص من الثوم
نصف ملعقة من فلفل الزينة	ست ملاعق من الزيت

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . تنظف قرون الفلفل وتزال اعناقها وبزورها ثم تقطع صغارا . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلي فيه مكعبات الفلفل وتقلب حتى توشك على النضج . يضاف بعد ذلك معجون الطماطم محلولاً في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ودقة التوابل وتترك الصالصة تغلي على نار خفيفة حوالي ربع ساعة مع التحريك من وقت لآخر ثم يضاف البيض ويعدل الملح .

---

(1) علك الصالصة تركها على النار بدون مرق حتى يركز غوامها

## عجّة بالطماطم والفلفل

ملعقة من معجون الطماطم	250 غراما من الطماطم الطازجة
ملعقة من الهريسة	250 غراما من الفلفل الحلو
نصف ملعقة من الكروية	اربع بيضات
نصف ملعقة من فلفل الزينة	عشر لتر من الزيت
ملح	اربع فصصوص من الثوم

تنقى حبات الكروية وتقشر فصصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . تنقى قرون الفلفل وتزال أعناقها وبزورها وتقطع صغارا . تنظف حبات الطماطم وتشق على نصفين وتغسل باليد لازالة بذورها ثم تقطع بدورها مكعبات صغيرة . يحمى الزيت في قدر وتقلي فيه بضع دقائق مكعبات الطماطم والفلفل مع التقليب ثم يضاف معجون الطماطم ممزوجا بمقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة ومدقوق التوابل ويواصل الطهو كما ذكر في الوصفات السابقة .

## عجّة بالمشوية

ملعقة من معجون الطماطم	250 غراما من الطماطم الطرية
ملعقة من الهريسة	250 غراما من الفلفل الحلو
نصف ملعقة من الكروية	اربع بيضات
نصف ملعقة من فلفل الزينة	اربع ملاعق من الزيت
ملح	اربعة فصصوص من الثوم

تنقى حبات الكروية وتقشر فصصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح . تشوى قرون الفلفل على الجمر أو على شعلة الغاز وتقشر ثم ترفع أعناقها وبزورها وتنظف جيدا بالماء البارد وتقطع مكعبات صغيرة . تنظف حبات الطماطم وتعالج بنفس الطريقة . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويضاف اليه معجون الطماطم ممزوجا بمقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة وما دق من توابل وعندما تغلي الصالصة تضاف اليها مكعبات الطماطم والفلفل ويواصل الطهو على نار هادئة حوالي 20 دقيقة . تفقس انذاك البيضات في الصالصة وحالما تجمد يعدل الملح وتقدم العجة ساخنة .

## شيتيحة

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض الكروية بمقدار مماثل من الكمون .

## عجّة بالمرقاز الطريّ

ملعقتان من معجون الطماطم	250 غراما من المرقاز الطريّ
ملعقة من الهريسة	اربع بيضات
نصف ملعقة من الكروية	اربعة فصوص من الثوم
نصف ملعقة من فلفل الزينة	اربع ملاعق من الزيت

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ثم يدق كلاهما مع قليل من الملح بحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويضاف اليه معجون الطماطم محلولاً في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الريبة ومدقوق التوابل وتترك الصالصة تغلي حوالي عشرين دقائق . يضاف بعد ذلك المرقاز ويواصل الطهو مدة ربع ساعة مع التحريك من وقت لآخر . عندما ينضج المرقاز يضاف البيض وحالما يجمد يعدل الملح وتقدم العجّة حالا

## عجّة بالقديد

ملعقتان من الزيت	قديد مغلي حسب الرغبة
ملعقة من إدام القديد	مرقاز مغلي حسب الرغبة
ملعقة من الهريسة	اربع بيضات
نصف ملعقة من الكروية	اربعة فصوص من الثوم
نصف ملعقة من فلفل الزينة	ملعقتان من معجون الطماطم

تنقى حبات الكروية وتقشر فصوص الثوم ويدق كلاهما مع قليل من الملح . يقطع المرقاز انصافاً والقديد مكعبات صغيرة . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية مع ملعقة من دهن القديد ثم تضاف اليه قطع القديد والمرقاز ويمرق برقع لتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة حوالي نصف ساعة مع التحريك من حين لآخر . عندما تنضج قطع القديد يضاف معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ودقة الثوم والكروية ويواصل الطهو مدة ربع ساعة . تفقس انذاك البيضات في الصالصة ويعدل الملح ثم تقدم العجّة ساخنة .

## عجّة بالقوانز

ملعقة من الهريسة	200 غرام من قوانز(1) الدجاج
نصف ملعقة من الكروية	اربع بيضات
نصف ملعقة من فلفل الزينة	اربعة فصوص من الثوم
فلفل اسود	عشر لتر من الزيت
ملح	ملعقتان من معجون الطماطم

تنظف القوانز جيدا بالماء البارد وتنقي من الأجزاء غير الصالحة وتشطف من جديد ثم تتبل بالفلفل الأسود والملح . تحضر دقة من الثوم والكروية كالمعتاد . يحمى الزيت في كفت فوق نار قوية وتقلّى فيه قطع القوانز بضع دقائق . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم ممزوجا بمقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة والتوابل المدقوقة وحالما يغلي الماء يواصل الطهو على نار لينة مدة 20 دقيقة تقريبا مع التقليب من وقت لآخر . عندما تنضج قطع القوانز تعلق الصالصة بعض الوقت اذا اقتضى الحال ثم يضاف البيض وحالما يجمد يعدل الملح ويقدم العجة ساحة .

## عجّة بالرنقة

ملعقتان من معجون الطماطم	واحدة من الرنقة المملحة
ملعقة من الهريسة	اربع بيضات
نصف ملعقة من الكروية	اربعة فصوص من الثوم
نصف ملعقة من فلفل الزينة	اربع ملاعق من الزيت

تشوى الرنقة على الوجهين فوق الجمر أو على شعلة الغاز وحالما ينكمش جلدتها تقشر بالأصابع ثم يقطع رأسها وتقص زعانفها بالسكين . تشق اثر ذلك السمكة على نصفين بالطول وبعد ازالة احشائها تنقى من الشوك بكل دقة وتنقع حوالي ساعتين في الماء البارد للتفقيص من ملوحتها . تشطف بعد ذلك الرنقة من جديد ويفنت لحمها بالأصابع أو يقطع بالسكين قطعاً صغيرة متساوية . ينسج انذاك على منوال العجة البسيطة مع اضافة مكعبات الرنقة في بداية الطهو عندما تغلي الصالصة .

---

(1) القوانز حسب اللسان الدارج التونسي قوايص وفنوب وكبد الطيور الداجنة

(1) الرنقة . الرنكة

### عجة بالكعابر (3)

ملعقة من النعناع الجاف المسحوق	250 غراما من هبرة العجل
نصف ملعقة من التابل	اربع بيضات
نصف ملعقة من الكروية	اربعة فصوص من الثوم
نصف ملعقة من فلفل الزينة	عشر لتر من الزيت
فلفل أسود	ملعقتان من معجون الطماطم
ملح	ملعقة من الهريسة

يفرم اللحم فرما ناعما ويدق بالمهراس ثم يتبل بالفلفل الأسود والتابل والنعناع والملح حسب الطعم ويبندق (1) في حجم حبة الجوز أو يكيف في شكل عصيات في حجم الخنصر . تحضر دقة من الكروية والثوم كالمعتاد . يحمى الزيت وتقل فيه بنادق (2) اللحم بضع دقائق ثم تضاف التوابل ويواصل طبخ العجة كما ذكر في وصفة العجة البسيطة مع امكانية استعمال البطاطا او الطماطم الطازجة والفلفل أو الهروس أو الجلبانة حسب الرغبة .

### عجة بالمخ

ملعقة من الهريسة	مخ ضأن واحد
نصف ملعقة من الكروية	اربع بيضات
نصف ملعقة من فلفل الزينة	اربعة فصوص من الثوم
ليمونة صغيرة	اربع ملاعق من الزيت
ملح	ملعقتان من معجون الطماطم

ينقع المخ في الماء البارد حوالي ساعتين ثم يقشر وينقى وبعد ان ينظف يسلق حوالي عشر دقائق في الماء الغالي مع مقدار من عصير الليمون ويقطع مكعبات صغيرة متساوية . تحضر دقة من الكروية والثوم كالمعتاد . تطهى بعد ذلك العجة كما ذكر من قبل وتضاف مكعبات المخ في الصالصة خمس دقائق قبل نهاية الطبخ .

(1) بندق اللحم وغيره كَيْفَه في سِكل كريات صغيرة (2) (3) البنادق والكعابر الكريات





## المعقودة والطواجن

## معقودة بالبطاطا

500 غرام من البطاطا	فنجان صغير من الزيت
200 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من البصل	فلفل أسود
ثمانى بيضات	ملح حسب الطعم

تسلق البطاطا في الماء قرابة 20 دقيقة وتقشر ثم تهرس جيدا بملعقة أو بمصفاة الخضر . ينظف المعدنوس والبصل ويفرم كلاهما فرما دقيقا . تخلط الخضر المذكورة مع البيض ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم مع اضافة فلفل الزينة عند الرغبة . يحمى الزيت في كيروانة أو في قالب مستدير مماثل ويصب فيه الخليط ويسوى سطحه ثم يوضع الوعاء في فرن معتدل الحرارة لمدة 20 دقيقة تقريبا . في هذه الأثناء تمرر شفرة السكين مرة أو مرتين بين الخليط وجدران الوعاء لتجنب الالتصاق وحالما يجمد الخليط ويحمى سطحه تولج فيه شفرة السكين وتخرج فإذا كانت الشفرة جافة دل ذلك على اتمام النضج . يقلب انذاك الوعاء في طبق التقديم بمهارة ثم تقص المعقودة ارباعا وتقدم .

## معقودة بالتبن

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من التبن المصبر في الزيت يفتت أو يقطع صغارا .

## معقودة بعظم الحوت

ينسج على منوال وصفة المعقودة البسيطة مع اضافة مقدار حسب الرغبة من البطرخ ( عظم الحوت المملح ) يقطع قطعاً صغيرة متعادلة .

## معقودة بالرنقة

تنظف الرنقة بالماء البارد وتشوى على الجمر أو على شعلة الغاز وتقشر حالما ينكمش جلدها وينفصل نوعاً ما عن اللحم . ينقى بعد ذلك لحمها من الشوك ويفتت ثم ينقع قرابة ساعتين في الماء البارد للتنقيص من ملوحته ويشطف . ينسج بعد ذلك على منوال المعقودة البسيطة مع اضافة فتات الرنقة والانتباه لما بقي فيه من ملوحة .

## معقودة بالجامور

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض الرنكة المدفنة بمقدار مماثل من الجامور المملح يعالج بنفس الطريقة .

## معقودة بالمخ

يغسل مخ ضأن وينقع قرابة ساعتين في الماء البارد ويشطف . يقشر بعد ذلك المخ بالأصابع وينقى من العروق ثم يسلق في الماء المالح مدة ربع ساعة مع قليل من عصير الليمون وحالما يبرد يقطع مكعبات صغيرة ويضاف الى خليط المعقودة هريس فصيلين من الثوم .

## معقودة بالقنبلي

ينسج على منوال المعقودة البطاطا مع اضافة 200 غرام من القنبلي ينظف عندئذ القنبلي ويسلق قرابة خمس دقائق في الماء المالح وبعد ان يفشر يقطع لحمة مكعبات صغيرة متعادلة ويضاف الى خليط المعقودة .

## معقودة بالمناني

وصفة مطابقة لوصفة المعقودة البطاطا . تنظف قطعة من المناني أو غيره من

الأسماك الكبيرة الحجم وتقشر وتنقى من الشوك ان وجد وبعد ان تسلق قرابة عشر دقائق في الماء المالح تقطع مكعبات متعادلة وتضاف الى خليط المعقودة مع فصين من الثوم المدقوق ونصف ملعقة من الهريسة عند الرغبة .

### معقودة باللحم

يتبل مقدار حسب الرغبة من اللحم المفروم الخالي من الشحم بقليل من الفلفل الأسود والملح ويعرّق في برنية فوق النار مع قليل من الزيت أو من السمن ويقلب باستمرار وحالما تنشف مائته يرفع عن النار ويترك حتى يبرد . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة ويمكن تعويض اللحم المفروم النيء بمقدار مماثل من اللحم المطبوخ الفاضل من طعام سابق يفتت أو يقطع صغارا .

### معقودة بالقوانص

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع استعمال مقدار حسب الرغبة من قوانص الدجاج أو غيرها من الدواجن تسلق قليلا في الماء وتقطع قطعاً صغيرة .

### طاجين معدنوس

350 غراما من اللحم الهبرة	25 غراما من جبن اليرمزان
200 غرام من المعدنوس	فنجان صغير من الزيت
100 غرام من لباب الخبز البائت	نصف ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من جبن القرويير	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من اللوبيا الجافة	نصف ملعقة قهوة من البهارات
50 غراما من البصل	ثمانى بيضات
30 غراما من السمن	فلفل أسود وملح

تنقى اللوبيا وتنظف وتنقع قرابة 12 ساعة في الماء البارد . يقطع اللحم مكعبات متساوية في حجم حبة الجوز ويتبل بالفلفل الأسود والملح . تقشر بصلة صغيرة وتغرم تحمي نصف كمية الزيت في قدر صغيرة فوق نار حامية وتقلّى فيها قطع اللحم بضع دقائق مع فريم البصل . تضاف إليها بعد ذلك اللوبيا ومعجون الطماطم وفلفل الزينة وتمزق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . عندما يغلي الماء تغطي القدر وتترك على نار لينة قرابة 45 دقيقة مع التقليب حيناً بعد حين . في هذه الأثناء ينقى المعدنوس ويفرم فرماً ناعماً ثم

تبشر قطع الجبن . يفتت مقدار من الخبز البانت أو من البشماط ويغريل خلال منخل دقيق . عندما ينضج اللحم وتلين حبات اللوبيا يرفع القدر عن النار ويترك جانبا . عندما يبرد اللحم يضاف اليه فريم المعدنوس والجبن وفتات الخبز والبهارات مع قبصة من الفلفل الأسود ثم تخلط المواد المذكورة مع البيض والسمن ويملح الخليط حسب الطعم

يحمى ما تبقى من الزيت في كيروانة أو في وعاء مماثل ويصب فيه الخليط ويسوى سطحه ثم يوضع الوعاء في فرن معتدل الحرارة لمدة 20 دقيقة تقريبا . اثناء تلك الفترة تمرر شفرة السكين مرتين أو ثلاث بين الخليط وجدران الوعاء لتجنب الالتصاق . عندما يجمد الخليط ويحمر ينفذ بالسكين فاذا خرجت الشفرة جافة يسحب الإناء خارج الفرن ويقلب في طبق التقديم ثم يقص ارباعا ويقدم ساخنا .

### طاجين سبناخ

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض المعدنوس بنصف كيلو غرام من السبناخ . تنقى عندئذ أوراق السبناخ وتحذف اعناقها وبعد ان تغسل جيدا بالماء البارد تقطع قطعاً صغيرة وتعصر باليد .

### طاجين نعناع

تنقى قطة من النعناع الجاف وتحذف اعناقها ثم تهرس أوراقها وتغريل خلال منخل دقيق . ينسج بعد ذلك على منوال طاجين المعدنوس مع تعويض هذا الأخير بهريس النعناع .

### طاجين جبن

ينسج على منوال وصفة طاجين المعدنوس مع حذف هذا الأخير ومضاعفة مقادير الجبن .

## طاجين قوطة

350 غراما من اللحم الهبرة	نصف ملعقة من معجون الطماطم
200 غرام من القوطة	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من اللوبيا المنقوعة	فنجان واحد من الزيت
50 غراما من فتات الخبز الباث	بين ثماني وستة بيضات
50 غراما من جبن القرويير	فلفل أسود
50 غراما من البصل المفروم	ملح

يقطع اللحم قطعا صغيرة متعادلة الحجم ويفرك بالفلفل الأسود والملح الناعم ثم يقلّى بضع دقائق في نصف كمية الزيت مع فريم البصل . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم وفلفل الزينة واللوبيا ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار هادئة قرابة 45 دقيقة مع التقليب حينا بعد حين وإضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء يفرم جبن القرويير وتقص القوطة مكعبات متساوية وبحذر حتى لا يشوه شكلها . عندما ينضج اللحم وتلين حبات اللوبيا وينشف المرق نسبيا يجعل القدر ويترك جانبا . حالما يبرد اللحم يضاف اليه فريم القرويير وفتات الخبز ثم تخلط المواد المذكورة مع البيض ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

يحمى الفرن . يحمى ما بقي من الزيت في كيروانة ويصب فيها الخليط ثم توزع على سطحه قطع القوطة بانتظام ثم يطهى الطاجين ويقدم كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

## طاجين زدف

350 غراما من اللحم الهبرة	25 غراما من معجون الطماطم
100 غرام من جبن القرويير	قطعة صغيرة من الخبز الباث
100 غرام من جبن هولاندة	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من التّن المصبر	فنجان من الزيت
50 غراما من اللوبيا المنقوعة	تسع بيضات
50 غراما من البصل المفروم	فلفل أسود
50 غراما من جبن تستور	ملح حسب الطعم

يقطع اللحم قطعا متساوية في حجم بيض الحمام وبعد ان يتبل بالفلفل الأسود والملح يضاف اليه فريم البصل ويقلّى بضع دقائق في نصف فنجان من الزيت في قدر صغير فوق

نار قوية . يضاف اليه اثر ذلك معجون الطماطم وفلفل الزينة واللوييا ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يترك الوعاء مغطى على نار لينة قرابة 45 دقيقة مع التقليب من حين لآخر . في هذه الأثناء يحك جبن القرويير بالمبشرة ثم يفتت لباب الخبز البائت ويغربل . يقص جبن تستور وجبن هولاندة قطعاً رقيقة متعادلة والتن في شكل مكعبات صغيرة . تسلق ثلاث بيضات وتقص انصافا بالطول .

عندما تنضج قطع اللحم وحبات اللوييا يرفع الوعاء عن النار وحالما يبرد اللحم يضاف اليه فتات الخبز والجبن المرحي ومكعبات التن وتخلط العناصر المذكورة بالبيض النيء ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ، تحمى بعد ذلك نصف كمية من الزيت في كيروانة أو في وعاء مماثل ثم يصب فيه الخليط ويسوى سطحه . تولج فيه أنذاك قطع الجبن وقطع البيض المسلوق واحدة واحدة بانتظام وبحذر حتى لا يشوه شكلها . يطهى بعد ذلك طاجين الزدف ويقدم كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

## طاجين أمالـح (2)

250 غراما من اللحم الهبرة	50 غراما من البصل المفروم
200 غرام من الأمالـح (1)	نصف ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من جبن القرويير	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من اللوييا المنقوعة	فنجان من الزيت
100 غرام من لباب الخبز البائت	ثمانى بيضات
50 غراما من الزيتون المملح	فلفل أسود وملح

تنظف الأمالـح جيدا بالماء البارد وتقطع في شكل مكعبات صغيرة ويقطع جبن القرويير قطعاً في نفس الحجم . ينظف الزيتون ويغرم فرما خشنا بعد إزالة نوياته . ينسج بعد ذلك على منوال وصفة طاجين المعدنوس .

## طاجين جلبانة

يقشر مقدار كيلو غرام واحد من الجلبانة الطازجة البالغة وتسلق حباتها مدة عشر دقائق في ماعون مكشوف حتى تحتفظ بلونها وتقطر . ينسج بعد ذلك على منوال وصفة طاجين المعدنوس مع تعويض هذا الأخير بالجلبانة المسلوقة .

(1) الأمالـح . خضر مصبرة . (2) يعرف أيضا بطاجين برانص

## طاجين خفاف

فنجان من الزيت	350 غراما من هبرة الضأن
جملة من السمن للنكهة	100 غرام من جبن القرويير
ملعقة من البصل المفروم	100 غرام من الفلفل الطري
ملعقة من المعدنوس المفروم	25 غراما من جبن البرمزان
قيضتان من الزعفران	25 غراما من معجون الطماطم
نصف ملعقة قهوة من البهارات	نصف كيلو من البطاطا
فلفل أسود وملح	عشر بيضات

يقطع اللحم قطعاً متساوية في حجم حبة الجوز وبعد أن يتبل بالفلفل الأسود والملح يضاف اليه البصل المفروم ويقلب بضع دقائق في نصف فنجان من الزيت . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . حالما يغلي الماء تغطي القدر وتترك على نار هادئة قرابة 45 دقيقة مع التحريك من وقت لآخر وزيادة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء تشوى قرون الفلفل على الجمر أو تسلق في الماء أو تقلى في الزيت ثم تحذف بزورها وتقطع مكعبات صغيرة . تسلق البطاطا في الماء وترفس بملعقة جيداً ثم تمرر خلال منخل دقيق . يقطع جبن القرويير قطعاً صغيرة ويحك جبن البرمزان بالمبشرة . يخفق البيض في صحفة ويترك جانبا .

عندما ينضج اللحم يترك بعض الوقت حتى يبرد ثم تضاف اليه عصيدة البطاطا وقطع الفلفل وفريم المعدنوس ومكعبات القرويير وممشور البرمزان والسمن والبيض المخفوق ثم يتبل الخليط بالزعفران والبهارات والفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين الخفاف في « الكعكة » على كانون الغاز أو في كيروانة داخل فرن معتدل الحرارة كما ذكر بالنسبة لطاجين المعدنوس ويقدم بنفس الأسلوب .

## طاجين مخ

25 غراما من معجون الطماطم	300 غرام من هبرة الضأن
ثمانى بيضات	100 غرام من اللوبيا المنقوعة
مخ ضأن واحد	50 غراما من جبن القرويير
نصف رطل من البطاطا	50 غراما من جبن المقرونة
فنجان من الزيت	50 غراما من جبن هولاندة
فلفل أسود	50 غراما من فقات الخبز البانت
ملح حسب الطعم	50 غراما من البصل المفروم



يقطع اللحم قطعاً صغيرة متعادلة وبعد أن يفوح بالفلفل الأسود والملح يقلب بضع دقائق في الزيت مع البصل المفروم ثم تضاف إليه اللوبيا والطماطم ويمرق بقليل من الماء . حالما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة مع التقليب من وقت لآخر . في هذه الأثناء ينظف المخ وينقع نصف ساعة في الماء البارد وبعد أن يقشر وينقى من العروق يسلق قرابة عشر دقائق في الماء المغلي ويقطع مكعبات في حجم حبة البوفريوة . تسلق كذلك البطاطا في الماء بين 20 و 30 دقيقة حسب نوعيتها وتقطع في حجم مكعبات المخ . تسلق أيضاً بيضتان أو ثلاث مع البطاطا لربح الوقت وتقطع مكعبات في نفس الحجم . يفتت لباب الخبز ويغربل ويقص جبن القرويير وجبن هولاندة قطعاً متساوية ويبشر جبن البرمزان .

عندما ينضج اللحم ويبرد تضاف إليه العناصر المذكورة ويخلط جيداً مع ما بقي من البيض النقي ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين المخ في الكعكة على الغاز أو بين نارين على الجمر أو في الفرن كما سبق ذكره في وصفة طاجين المعدنوس .

### طاجين باذنجان

350 غراماً من هبرة العجل	25 غراماً من معجون الطماطم
500 غرام من الباذنجان	ثمانى بيضات
100 غرام من جبن القرويير	فنجان من الزيت للطهو
100 غرام من اللوبيا المنقوعة	ملعقة اكل من البصل المفروم
100 غرام من فتات الخبز البانت	زيت لقلي الباذنجان
50 غراماً من جبن المقرونة	نصف ملعقة من فلفل الزينة
30 غراماً من السمّن	فلفل أسود وملح

يقطع اللحم قطعاً صغيرة متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلب قرابة خمس دقائق في الزيت مع فريم البصل . يضاف إليه اثر ذلك فلفل الزينة ومعجون الطماطم واللوبيا ثم يمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مع التحريك حيناً بعد حين . في هذه الأثناء ينظف الباذنجان وتحذف اعناقه وبذوره وبعد أن يقطع في شكل مكعبات صغيرة متعادلة الحجم يتبل بالفلفل الأسود والملح . يحمى زيت القلي في طاوة . تحمر مكعبات الباذنجان في الزيت ثم تقطر في مصفاة وتترك جانبا . يفتت لباب الخبز ويغربل . يقطع القرويير قطعاً صغيرة ويحك جبن المقرونة بالمبشرة ويخفق البيض في صفحة . عندما تنضج قطع اللحم وتلين حبات اللوبيا تترك بعض الوقت حتى تبرد ثم تضاف إليها قطع الباذنجان والجبن وفتات الخبز

السمن ثم تخلط المقادير المذكورة مع البيض ويتبل الخليط بالقليل الأسود والملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين الباذنجان ويقدم كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

## طاجين بطاطا (1)

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الباذنجان بمقدار مماثل من البطاطا تعالج بنفس الأسلوب .

## طاجين بلنكيط

يؤخذ مقدار نصف رطل تونسي من الخبز الفرنسي البائت وبعد ان يقطع في شكل مكعبات صغيرة متساوية يحمز في الزيت ويقطر في مصفاة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفتين السابقتين وتحل قطع الخبز المقل محل قطع الباذنجان والبطاطا .

## طاجين بنادق

350 غراما من هبرة العجل .	نصف ملعقة من الهريسة
150 غراما من جبن القرويير المفروم	ملعقة من النعناع الجاف المفتت
150 غراما من فئات الخبز البائت	نصف ملعقة من التابل
عشر لتر من الزيت	نصف ملعقة قهوة من البهارات
ثمانى بيضات	قلقل أسود وملح

يفرم اللحم بالماكينة المعدة لذلك ويضاف اليه التابل وفئات النعناع مع نصف ملعقة قهوة من البهارات ثم يملح حسب الطعم ويبندق في حجم حبة البوقريوة . تحمى نصف كمية الزيت في قدر صغيرة وتقلي فيه كريات اللحم بضع دقائق حتى تتماسك ثم تضاف اليها الهريسة وتغمر بالماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة قرابة نصف ساعة مع التحريك بلطف من حين لآخر . عندما تنضج البنادق تغل الوقت الكافي وتترك حتى تبرد ، يضاف اليها انذاك الجبن وفئات الخبز ويخلط كل ذلك مع البيض بعد التأكد من جودته . يتبل اثر ذلك الخليط بالقلقل الأسود والملح حسب الطعم ثم يطهى طاجين البنادق ويقدم كما تطهى وتقدم الطواجن السابقة .

(1) يعرف ايضا بطاجين فريطة .

## طاجين سلاطة (1)

ثماني بيضات	300 غرام من هيرة العجل
ليمونة مملحة صغيرة	150 غراما من الطماطم
فنجان من الزيت	250 غراما من الفلفل الحلو
نصف ملعقة من معجون الطماطم	250 غراما من البصل
نصف ملعقة من فلفل الزينة	100 غرام من جبن القرويير
نصف ملعقة من التابل	100 غرام من لباب الخبز الباث
فلفل أسود وملح	50 غراما من الكبار المملح

يقطع اللحم مكعبات في حجم حبة الجوز وبعد ان يتبل بالفلفل الأسود والملح يقلى بضع دقائق في نصف كمية الزيت مع بصلة صغيرة مفرومة ثم يضاف اليه معجون الطماطم وفلفل الزينة ويمرق بقليل من الماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار هادئة مع التحريك حينا بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . في هذه الأثناء يشوى البصل الباقي وقرون الفلفل وحبات الطماطم على الجمر أو على الغاز وتنظف كما ذكر في وصفات السلاطة المشوية ثم تقطع مكعبات صغيرة متعادلة .. ينظف الكبار وتقطع الليمونة المملحة صغارا بدون تقشير . يحك لباب الخبز بالمبشرة ويقطع الجبن قطعاً صغيرة . يخفق البيض في صفحة .

عندما تنضج قطع اللحم تترك بعض الوقت على حدة وحالما تبرد تضاف اليها الخضر المشوية والكبار والليمون وفتات الخبز والجبن والتابل ويخلط كل ذلك مع البيض المخفوق ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين السلاطة في الكعكة أو في الفرن ويقدم كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

---

(1) يعرف أيضا بطاجين المشوية

## طاجين كفتاجي

900 غرام من هبرة العجل	50 غراما من جبن البرمزان
200 غرام من الطماطم الطازجة	25 غراما من معجون الطماطم
200 غرام من الفلفل الحلو	بصلة صغيرة مفرومة
200 غرام من القرع الاحمر	عشر لتر من الزيت للطهو
200 غرام من البطاطا	زيت للقلي
150 غراما من الكبدة	نصف ملعقة من التابل
100 غرام من جبن القرويير	عشر بيضات
100 غرام من لباب الخبز البائث	فلفل أسود وملح

يقطع اللحم مكعبات في حجم حبة الجوز وبعد ان يتبل بالفلفل الاسود والملح يضاف اليه فريم البصل ويقلى مقدار خمس دقائق في نصف فنجان من الزيت . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم ويغمر بكأس من الماء . عندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار لينة مع التحريك حينا بعد حين . في هذه الاثناء تنظف الخضر وتنقى جيدا كل منها حسب نوعه ثم تقطع قطعاً صغيرة متعادلة وتترك جانبا . تقطع الكبدة في حجم قطع اللحم . يحمى زيت القلي في مقلاة عميقة فوق نار قوية وتقلي فيه بيضتان . تنشل البيضتان بمرغاة وتقطع قطعاً صغيرة . تقل بعد ذلك قطع الكبدة ثم قطع الخضر بالتعاقب وتقطر في مصفاة . يحك البرمزان بالمبشرة ويقص القرويير صغارا . يفت لباب الخبز ويغربل وفي اخر الامر يخفق في صحيفة ما تبقى من البيض .

عندما ينضج اللحم يترك حتى يبرد ثم تضاف اليه مكعبات الخضر والكبدة والبيض المقلي والجبن وفئات الخبز وتخلط المقادير المذكورة جيدا مع البيض النيء المخفوق ثم يتبل الخليط بالتابل والفلفل الاسود ويملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين الكفتاجي في الفرن أو في الكعكة أو بين نارين كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

## طاجين عَجَّة

### مقادير للعجة

اربع بيضات	ملعقة من الهريسة
اربعة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من الكروية
ملعقتان من الزيت للطهو	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقتان من معجون الطماطم	زيت لقلي البيض وملح

### مقادير للطاجين

300 غرام من هبرة العجل	فريم بصلّة صغيرة
150 غراما من جبن القرويير	ست بيضات
150 غراما من لباب الخبز البائت	عشر لتر من الزيت
25 غراما من معجون الطماطم	فلفل اسود وملح

يقطع اللحم قطعاً صغيرة في حجم بيض الحمام ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلّى بضع دقائق في نصف كمية من الزيت مع بصلّة صغيرة مفرومة . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم ورُبْع لتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مع التحريك من وقت لآخر . في هذه الأثناء يطهى مقدار من الصالصة العجة البسيطة (1) وحالما تنضج وتُخَن شيناً ما تترك جانبا . تقلّى اربع بيضات في مقدار من الزيت وترفع بمرغاة ثم تقطع قطعاً صغيرة وتضاف الى الصالصة . يفتت لباب الخبز ويغربل . بقطع الجبن قطعاً صغيرة او يحك بالمبشرة حسب الرغبة . يخفق ما بقي من البيض .

عندما ينضج اللحم ويبرد تضاف اليه العجة والجبن وفتات الخبز وتخلط المقادير المذكورة مع البيض المخفوق جيداً ويغوى الخليط حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجير العجة ويقدم كما يطهى ويقدم طاجين المعدنوس .

(1) راجع باب العجة - يمكن استعمال أي نوع اخر من العجة بدلا عن العجة البسيطة

## طاجين شكشوكة

### مقادير للشكشوكة

300 غرام من الطماطم الطرية	نصف ملعقة من فلفل الزينة
250 غراما من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
200 غرام من الفلفل الحلو	نصف ملعقة من إدام القديد
100 غرام من الفلفل الحار	قديد ومرقاز حسب الرغبة
ملعقتان من الزيت	ملح ناعم حسب الطعم

### مقادير للطاجين

300 غرام من هبرة العجل	ثمانى بيضات
100 غرام من جبن القرويير	عشر لتر من الزيت
150 غراما من لباب الخبز البائت	فلفل أسود
25 غراما من معجون الطماطم	ملح حسب الطعم

تطهى شكشوكة طماطم وفلفل (1) بالمرقاز المغلي وقطع صغيرة من القديد الخالي من العظام وحالما تنضج تترك جانبا . يقطع اللحم قطعاً صغيرة متعادلة وبعد ان يتبل بالفلفل الأسود والملح يقلى قرابة خمس دقائق في ملعقتين من الزيت مع قليل من البصل المقروم ثم يضاف اليه معجون الطماطم ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء تخفف الحرارة ويواصل الطهو مع التقليب حيناً بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء يحك لباب الخبز بمبشرة ويقطع الجبن قطعاً صغيرة ثم يخفق البيض في صفحة على حدة .

عندما ينضج اللحم يترك حتى يبرد ثم تضاف اليه الشكشوكة والجبن وفتات الخبز ثم يخلط كل ذلك جيداً مع البيض المخفوق ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يطهى بعد ذلك طاجين الشكشوكة في الفرن أو في الكعكة كما يطهى طاجين المعدنوس .

---

(1) الشكشوكة والقديد والمرقاز . راجع باب الخضر وباب اللحوم المحفوظة

## المنيّة

فنجان من الزيت  
ليمون حامض  
فلفل أسود وملح

دجاجة متوسطة الحجم  
مخ عجل واحد  
اربع وعشرون بيضة

تنظف الدجاجة وتقطع ارباعا وبعد ان تتبل القطع بالفلفل الأسود والملح تسلق في لتر ونصف من الماء مدة ساعة تقريبا . حالما تنضج القطع تقطر بعض الوقت في مصفاة ثم تجرد من العظام ويفتت لحمها بالأصابع . يحضر المخ كما ذكر في باب الجزارة وبعد ان يقشر وينقى من العروق يسلق هو الآخر حوالي ربع ساعة في الماء الغالي ويقطع مكعبات صغيرة متعادلة . تجمد ست بيضات كذلك في الماء المغلي وبعد ان تبرّد في مصفاة تحت الحنفية يفرد بيضها بلطف ويقطع قطعاً صغيرة اما الأصفر فيترك صحيحاً ليستعمل في ما بعد . توضع اثر ذلك قطع الدجاج وقطع المخ مع قطع أبيض البيض المسلوق في ماعون ويضاف إليها البيض النقي ثم يخفق الخليط جيداً بالمضرب السلك أو بالمضرب الكهربائي ويتبل بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يدهن بعد ذلك قالب بمقدار كاف من الزيت ويسكب فيه الخليط شرط ان لا يفوق نصف علو القالب ثم يرتب أصفر البيضات المسلوقة على سطحه .

يسخن مسبقاً الحمام المائي (1) داخل الفرن أو على الغاز ويطهى فيه الخليط بحرارة مرتفعة حوالي دقيقتين ثم بحرارة معتدلة مدة ساعة تقريبا مع مراقبة الطهو حيناً بعد حين . عندما يجمد الخليط ويحمر سطحه تولج فيه شفرة السكين فاذا خرجت جافة تسقى المنيّة بكأس من مرقّة الدجاج ويرفع القالب من النار بعد خمس دقائق . يقلب بعد ذلك القالب في طبق التقديم وتترك المنيّة حتى تبرّد تماماً .

التقديم : تقص المنيّة في شكل شرائح سمكها صنتمتران تقريبا وتقدم مع ارباع من الليمون الحامض .

---

(1) الحمام المائي : ويعرف ايضاً بحمام مريم وهو وعاء يعرّ فيه مقدار من الماء على النار او داخل الفرن يوضع فيه وعاء ثانٍ يحوي الطعام المرزّع طهوه

## هرقمة قريقية



نصف ملعقة قهوة من القرفة  
نصف ملعقة أكل من الكروية  
رغيف مستطيل واحد  
زيت لقلي الخبز  
فلفل أسود  
ملح حسب الطعم

كراع بقر واحد  
150 غراما من جبن القرويير  
50 غراما من الزبدة  
اربعة فصوص من الثوم  
ست بيضات  
ملعقة قهوة من الخل

يشاط الكراع ويعالج كما ذكر في باب الجزارة وبعد ان ينظف جيدا يكسر بالساطور الى ثلاثة أو اربعة اجزاء . يقشر الثوم وتنقى حبات الكروية ويدق كلاهما مع قليل من الملح . تفرك بعد ذلك قطع الكراع بالفلفل الأسود والملح وتطهى قرابة ثلاث ساعات في لتر من الماء مع التوابل المدفوقة . في هذه الأثناء يؤخذ رغيف مستطيل بابت من النوع الفرنسي ويقص في شكل حلقات رقيقة متساوية . يحشى مقدار كاف من الزيت أو من الزبدة في طاوة وتقلي فيه قطع الخبز على الوجهين وتقطر في مصفاة . عندما تنضج الكراع تجرد من العظام ويفتت لحمها قطعاً صغيرة متعادلة . تصفى المرقة وتعاد الى النار بعض الوقت حتى تخثر نوعاً ما ثم تترك جانباً .

تدهن كيروانة بقليل من الزبدة ويفرش قاعها بثلاث حلقات الخبز المقلي وتسقى الحلقات شيئاً فشيئاً بمرقة الهرقمة بقدر ما يمتصه الخبز ثم يرتب فوقها نصف كمية لحم الكراع . تصف بعد ذلك طبقة من حلقات الخبز فتسقى بدورها بمقدار من المرقة وتفرش فوقها ما بقي من مكعبات اللحم واخيراً يصف بانتظام ما بقي من حلقات الخبز . يفسس البيض في صحفة ويضاف اليه الجبن المرحي والقرفة والخل مع شيء من الملح الناعم حسب الطعم ثم يخفق المزيج بمضرب حتى يتجانس ويسكب فوق حلقات الخبز مع اضافة قطع صغيرة من الزبدة على سطح الطاجين . تطهى بعد ذلك الهرقمة القريقية حوالي ربع ساعة في فرن معتدل الحرارة وحالماً تجمد ويحمر سطحها تقص ارباعاً وتقدم ساخنة كغيرها من الطواجن السابقة .



## طاجين مسلوقة

350 غراما من اللحم الهبرة	بصلة صغيرة مفرومة
150 غراما من البطاطا	عشر لتر من الزيت للطهو
100 غرام من جبن القرويير	ملعقة كبيرة من فتات الخبز البانت
50 غراما من اللوبيا المنقوعة	نصف ملعقة قهوة من القرفة
30 غراما من الزبدة للقالب	زيت لدهن اوراق المسلوقة
25 غراما من البرمزان المرحي	قبصتان من الزعفران
18 من اوراق المسلوقة	عشر بيضات
فلفل أسود	ملح ناعم حسب الطعم

يقطع اللحم في شكل مكعبات صغيرة متناسبة ويتبل بالفلفل الأسود ثم يقلى قرابة خمس دقائق في عشر لتر من الزيت مع البصل المفروم ثم تضاف اليه اللوبيا ويمرق بالماء . عندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار لينة مع التقليب من وقت لآخر . في هذه الأثناء تنظف البطاطا وتسلق مدة 20 دقيقة مع اربع بيضات ثم يقشر كلاهما ويقطع مكعبات صغيرة . يقطع جبن القرويير صغارا ويحك جبن المقرونة بالميشرة . تدهن اوراق المسلوقة واحدة واحدة على الوجهين بقليل من الزيت لتصبح لينة اكثر .

حالما تنضج حبات اللوبيا وقطع اللحم ويجف الماء نسبيا يرفع الوعاء عن النار عندما يبرد اللحم تضاف اليه قطع البطاطا والبيض المسلوقة والجبن وفتات الخبز . تخلط بعد ذلك المقادير المذكورة جيدا مع ست بيضات نينة ثم يتبل الخليط بالقرفة والفلفل الأسود والزعفران ويملح حسب الطعم . يحمى الفرن بحرارة معتدلة . يدهن بالزبدة ماعون مستدير صالح للفرن قطره يساوي حجم اوراق المسلوقة وتطبق في قاعه ست من الأوراق المذكورة ثم يرتب فوقها نصف الخليط . توضع بعد ذلك ست من اوراق المسلوقة بنفس الطريقة ويبسط فوقها ما تبقى من الخليط وأخيرا يفرش ما بقى من المسلوقة بنفس الأسلوب ثم يدهن سطحها بأصفر بيضة عند الرغبة . يوضع انذاك طاجين المسلوقة في فرن معتدل الحرارة قرابة 20 دقيقة وعندما يجمد ويجمز سطحه يرفع عن النار .

التقديم : يقص الطاجين ارباعا متعادلة ويقدم سخنا .

## بريكة مالحة

30 غراما من الزبدة	دجاجة متوسطة الحجم
قطعتان من الجبن الطري	دزينة من أوراق المسوقة
عشر لتر من الزيت للطهو	دزينة من البيض
زيت لدهن المسوقة وقل القوانص	200 غرام من المعدنوس
اصفر بيضة واحد للزينة	100 غرام من جبن القرويير
فلفل أسود وملح حسب الطعم	50 غراما من البصل المفروم

تنظف الدجاجة وتقطع قطعاً متعادلة . تتبل القطع بالفلفل الأسود والملح وتقلي بضع دقائق في الزيت مع فريم البصل ثم تغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويبقى على نار لينة مع التقليب حيناً بعد حين . في هذه الأثناء ينقى المعدنوس وينظف ويفرم . تنقى وتنظف القانصة والقلب وكبدة الدجاجة وتقطع قطعاً صغيرة ثم تتبل بالفلفل الأسود والملح ويضاف إليها المعدنوس . تقلى بعد ذلك المواد المذكورة بضع دقائق في برنية مع « فولة » سمن أو ملعقة من الزيت بدون ماء وتترك جانباً . تيبس ست بيضات في الماء المغلي وتقطع قطعاً صغيرة ثم يقص الجبن مكعبات في نفس الحجم . ترطب أوراق المسوقة واحدة واحدة على الوجهين بقليل من الزيت لتصبح لينة أكثر . عندما تنتضج قطع الدجاج ويجف ماؤها نسبياً تجرد من العظام ثم يفتت لحمها ويعاد إلى القدر . يضاف بعد ذلك خليط المعدنوس والقوانص مع قطع الجبن والبيض المسلوق ثم يخلط كل ذلك مع البيض النقي ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يدهن بالزبدة ماعون مستدير صالح للقرن ويفرش قعره بست من أوراق المسوقة ثم يسكب فوقها الخليط . ترتب فوق الخليط أوراق المسوقة الباقية ويدهن سطحها بأصفر بيضة . تطهى بعد ذلك البريكة المالحة وتقدم كما يطهى ويقدم طاجين المسوقة السابق .



a maâqouda

المقودة



Tajine à la pâte feuilletée

طاجين المسقوة



الاحـوم

## المرقاز الغنمسي

نصف ملعقة من فلفل الزينة  
مصران ضأن « قدر كاف »  
فلفل أسود  
ملح حسب الطعم

750 غراما من هبرة الخروف  
اربعة فصوص من الثوم  
نصف ملعقة من البسباس  
نصف ملعقة من الهريسة (1)

يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . ينقى البسباس ويهرس . ينظف المصران جيدا بالماء البارد من الداخل ومن الخارج ويترك جانبا . ينقى اللحم من الأجزاء غير الصالحة ويفرم فرما دقيقا ثم يتبل بالفلفل الأسود وفلفل الزينة والثوم والبسباس ويملح حسب الطعم . يحشى بعد ذلك المصران باللحم المفروم « بواسطة » الكف (2) « المعد لذلك ثم يقسط اللحم داخل المصران الى اجزاء متساوية ويبرم المصران في مستوى كل فصل ليبقى المرقاز (3) منفصلا بعضه عن بعض . يعلق بعد ذلك مشكاك المرقاز في الشمس بعض الوقت ثم يحفظ في الثلاجة الى ان يحين وقت استعماله .

## مرقاز لحم ولية

وصفة مماثلة للوصفة السابقة تستعمل فيها 600 غرام من اللحم المفروم و 100 غراما من الية الخروف .

## مرقاز لحم وكبدة

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع استعمال 500 غرام من اللحم المفروم و 250 غراما من الكبدة تقطع صغارا بالسكين .

---

(1) الهريسة استعمالها اختياري . (2) الكف قمع من التثك المقصود يستعمل لحشو المصران . (3) المرقاز : المقائق والنقائق .

## مرقاز عجل

ينسج على منوال وصفة المرقاز الغنمي مع تعويض لحم العلوش (1) والمصران الرقيق بمقادير مماثلة من هبرة العجل ومن المصران الغليظ .

### مرقاز علوش مشوي

ارباع من الليمون	دزيتان من مرقاز العلوش
زيت لدهن المشواة	50 غراما من المعدنوس
ملح ناعم عند الطلب	50 غراما من البصل
أو مقدار من التستيرة	مقدار من صالصة الهريسة

يقشر البصل ويفرم جيدا . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم فرما ناعما . يثقب المرقاز بآبرة غليظة أو بحد السكين في عدة أماكن كي لا ينفقع أثناء الشي . تزيث بعد ذلك المشواة أو تدهن بقليل من الزبدة وتسخن على شعلة الغاز أو على الجمر الخالي من الدخان ثم يشوى فوقها المرقاز ويقلب عدة مرات حتى ينضج .

**التقديم :** يرتب المرقاز فوق طبق التقديم ثم يرش بفرم المعدنوس والبصل ويقدم حالا مع شيء من التستيرة أو من صالصة الهريسة وقطع من الليمون .

### سفافد علوش مشوية

أوراق من الرند الطري	600 غرام من هبرة الخروف
أوراق من الخص	150 غراما من آلية الخروف
ليمون حامض	150 غراما من الطماطم
زيت لدهن اللحم والمشواة	100 غرام من البصل
فلفل أسود وملح	50 غراما من المعدنوس
أو مقدار من التستيرة حسب الرغبة	مقدار من صالصة الهريسة

تقص آلية الخروف في شكل حلقات رقيقة وتتبّل بالفلفل الأسود والملح . يقطع اللحم في شكل مكعبات متساوية متوسطة الحجم وتتبّل بالفلفل الأسود والملح ويدهن بقليل من الزيت أو من الزبدة . تقطع حبات الطماطم أرباعا متعادلة . ينظف وينقى ويفرم المعدنوس والبصل . تدهن المشواة بالزيت وتحمى على الجمر . تتبّل قطع اللحم والآلية

(1) العلوش : الخروف .

في السفافد بالتعاقب واحدة بعد واحدة وتخللها أوراق الرند . تشوي انذاك السفافد على الجمر . وتقلب مرتين او ثلاث حتى تنضج مع الملاحظة ان ترفع المشواة عن النار حالا كلما صعدت منها السنة او دخان كي لا يفسد طعم اللحم وتعاد المشواة الى النار حالما يتلاشى الدخان .

**التقديم :** تصف السفافد فوق طبق التقديم ويذر فوقها فريم البصل والمعدنوس وترتب حولها أوراق الخوص وقطع الطماطم وارباع الليمون وتقدم ساخنة مع مقدار من التستيرة او من صالصة الهريسة على حدة .

## علوش مشوي

طريقة عتيقة

ربع لتر من الماء	خروف صغير
ملعقة من الفلفل الأسود	150 غراما من السمن
ملعقة من الملح الناعم	150 غراما من الزبدة
ليمون حامض	اربع اوراق من الرند
نصف ملعقة من الزعفران	نصف لتر من الزيت

تحفر حفرة في الأرض طولها متر واحد تقريبا وعمقها قرابة نصف المتر وتشعل فيها نار متوسطة الحرارة وخالية من اللسنة ومن الدخن . تستعمل لهذا الغرض كمية كافية من الفحم او من الحطب مع الملاحظة ان يوزع الجمر بانتظام داخل الحفرة وان تكون درجة الحرارة ثابتة على قدر الامكان من البداية الى نهاية الطهو .

ينظف الخروف وينشف وتحذف اليته ويشك من الرأس الى الذيل بالسفود المعد لهذا الغرض ثم تربط قائمتاه الامامية مع العنق ورجلاه مع السفود . يفرك بعد ذلك الخروف بالزعفران والفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويطل من جميع النواحي بالزبدة والسمن ثم توضع أوراق الرند في كرشه وتخط الفتحة . يخفق الزيت والماء مع ملعقة من الملح . يوضع اثر ذلك الخروف على بعد قرابة 50 صنتمتر من النار ويقلب ببطء وانتظام وبدون انقطاع ويسقى باستمرار بمزيج الزيت والماء وذلك بواسطة ملعقة كبيرة او يدهن بنفس الخليط وتستعمل لهذا الغرض شعيرية خاصة ( فرشاة ) ان وجدت او بقطعة من القماش معقودة مع قبضة ملعقة خشبية مثلا . يستمر الطهو هكذا حتى ينضج الخروف وتتأكد من ذلك عندما نرزه بسكين او بآبرة غليظة بدون ان ينبع سائل من الثقب . ترفع بعد ذلك الخيوط ثم يحذف السفود ويقدم الخروف حالا مع قطع من الليمون عند الطلب .



## شرائح لحم مكفنة

زيت أو زبدة للقلل	750 غراما من اللحم الهبرة
اوراق من الخص للزينة	150 غراما من لباب الخبز الباث
حلقات من الليمون	50 غراما من المعدنوس المفروم
قلل اسود قدر كاف	50 غراما من الدقيق (الفارينة)
ملح ناعم	بيضتان

تؤخذ قرابة 750 غراما من هبرة العجل أو من هبرة الخروف وبعد ان تنظف وتنقى من الاجزاء غير الصالحة تقص بسكين حاد في شكل شرائح عريضة متساوية سمكها لا يزيد عن نصف سنتمتر تقريبا ثم ترص بوجه الساطور لترق اكثر وتبل بالقلل الاسود والملح على الوجهين . يسحق لباب الخبز ويغربل . يحمى دهن القلي ( زيت او زبدة حسب الرغبة ) في قلاية فوق نار حامية نسبيا . تخفق بيضتان في صحن عميق مع قليل من القلل الاسود والملح . تغشى بعد ذلك قطع اللحم على الوجهين بقليل من الدقيق وتغطس بالتعاقب في البيض المخفوق ثم تلف بمسحوق لباب الخبز ويحمر في الدهن مدة خمس دقائق لكل وجه .

**التقديم** ترتب الشرائح في ماعون التقديم وترش بالمعدنوس المفروم ثم يزين الطبق بأوراق من الخص أو من الهندباء وبحلقات من الليمون وتقدم ساخنة مصحوبة بشيء من عصيدة البطاطا أو من الخضر المقلية حسب الرغبة .

## كفنة باللحم

فصان من الثوم	400 غرام من اللحم الهبرة
بصلة صغيرة	100 غرام من المعدنوس
نصف ملعقة من قلل الزينة	100 غرام من الدقيق
زيت للقلي	100 غرام من لباب الخبز الباث
قلل اسود وملح ناعم	بيضتان

يفرم اللحم والمعدنوس والبصل فرما دقيقا . يسحق لباب الخبز ويغربل . تقشر فصوص الثوم وتندق مع قليل من الملح تخفق بيضتان في صحيفة . تخلط المقادير المذكورة جيدا وتبل الخنيط بالقلل الاسود وقلل الزينة والملح حسب الطعم ثم يقسم الى اجزاء متساوية تكفي بالتتابع في شكل اقراص مستديرة . يحمى في مقلاة عميقة مقدار من الزيت كاف لتطفو على سطحه اقراص الكفنة . تلف ائذاك الاقراص المذكورة

بقليل من الدقيق وتغلى في الزيت على الوجهين . تقدم الكفتة ساخنة مصحوبة عادة بشيء من صالصة الطماطم .

## لحمت بالكبار

750 غراما من هبرة العجل	اربع ملاعق من الزيت للطهو
100 غرام من لباب الخبز البائت	بصلة صغيرة مفرومة
100 غرام من الكبار المملح	خبز فرنجي بائت «قدر كاف»
100 غرام من جبن القرويير	زيت لقلي قطع الخبز
30 غراما من الزبدة	فلفل اسود «قدر كاف»
اربع بيضات	ملح ناعم

تنقى اللحمة وتنظف وتقص بسكين حاد في شكل شرائح متساوية سمك الواحدة سنمترًا واحد تقريبًا وتقبل بالفلفل الأسود والملح على الوجهين . يحمى زيت الطهو في قدر فوق نار قوية وتغلى فيه قطع اللحم مع فريم البصل ثم تمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . حالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مع التحريك حينًا بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء تسلق بيضتان وتقطع مكعبات صغيرة ثم تخفق البيضتان الباقيتان . ينظف الكبار ويفرم . يحك الجبن بالمسبرة أو يقطع صغارا . يسحق لباب الخبز ويغربل . تخلط اثر ذلك المواد المذكورة جيدا وتقبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم . يحمى الزيت المعد للقلي في طاوة . يقص الخبز حلقات رقيقة في حجم شرائح اللحم ثم يغلى في الزيت ويقطر .

عندما تنضج شرائح اللحم ترفع بمرغاة وتقطر في مصفاة بينما تبقى الصالصة فوق النار حتى تخثر . يحمى الفرن بحرارة معتدلة . يدهن طبق بالزبدة وتصف حلقات الخبز على سطحه ثم توضع فوقها شرائح اللحم . يجزأ بعد ذلك الحشو ويبسط على سطح اللحم ثم يوضع الطبق في الفرن مدة عشر دقائق حتى يجمد الحشو ويتماسك .

**التقديم :** ترتب اللحمت في ماعون التقديم أو في الصحون الفردية وتقدم ساخنة مع الصالصة على حدة والا تسكب الصالصة مباشرة فوق اللحم .

## لحمت بالسبناخ

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الكبار بربع كيلو غرام من السبناخ يعالج على النحو التالي . تنقى اوراق السبناخ وبعد ان تحذف اعناقها وتنظف تسلق قرابة ربع ساعة في الماء المالح ثم تعصر باليد جيدا وتفرم فرما دقيقا .

## لحمات بالتّن

ينسج على منوال وصفة اللحامات بالكبار مع تعويض هذا الأخير بمائة وخمسين غراما من التّن المصبر في الزيت يفتت بالأصابع أو يقطع صغارا بالسكين .

## لحم عجل مصلي

ثماني فصوص من الثوم  
فلفل أسود  
ملح

كيلو غرام واحد من هبرة العجل  
كيلو غرام واحد من البطاطا  
50 غراما من الزبدة أو السمن

يحمى الفرن بحرارة معتدلة . تقشر البطاطا وتقطع في شكل حلقات غليظة أو في شكل ارباع متساوية . تنظف اللحمة وتنقى من الأجزاء غير الصالحة ان وجدت ثم تشق بحد السكين عدة شقوق على ابعاد متساوية يغرس في كل منها فص من الثوم . تفرك اثن ذلك اللحمة بالفلفل الأسود، والملح وتدهن بالزبدة أو بالسمن ثم توضع في وسط طبق صالح للفرن فوق مشبك معدني ليبقى اللحم منفصلا تماما عن السوائل اثناء الطهو . تضاف آنذاك قطع البطاطا ويسكب قليل من الماء في قاع الطبق ويوضع الطبق في الفرن ويواصل الطبخ مدة ساعة تقريبا يقلب اثناءها اللحم عدة مرات ويسقى حيناً بعد حين بشيء من السائل يرفع بملعقة من قاع الطبق . عندما ينضج اللحم ويحمر سطحه يرفع خارج الفرن ويقص في شكل شرائح متساوية .

**التقديم :** ترتب شرائح اللحم في ماعون التقديم وتسقى بالسائل المتبقي في الطبق ثم تزين بقطع البطاطا وتقدم ساخنة مع قطع من الليمون عند الرغبة .

## كتف مكتف مصلي

يؤتى بكتف ضأن كامل ويجرد من العظام ويمكن تكليف القصاب بذلك العمل . ينظف بعد ذلك اللحم ويقفوح من جميع نواحيه بالفلفل الأسود والملح أو بالفلفل الأسود والزعفران والملح ويلف في شكل اسطواني ثم يربط بخيط ويطهى في الفرن كما سبق ذكره في الوصفات السابقة مع مقدار مناسب من البطاطا أو غيرها من الخضر

**التقديم :** عندما ينضج الكتف يرفع عنه الرباط ويقص بسكين حاد في شكل شرائح متساوية تقدم حالا مرشوشة بالصالصة ومحاطة بقطع البطاطا

## لحمت محشية بالزيتون

بيضتان	750 غراما من هبرة العجل
بصلة صغيرة مفرومة	100 غرام من الزيتون الأخضر
بطاطا أو خضر حسب الرغبة	50 غراما من لباب الخبز البائت
قلقل أسود وملح	أربع ملاعق من الزيت

ينظف الزيتون وينزع منه النوى ويفرم . يسلق البيض في الماء المغلي ويقطع صفارا . يحك لباب الخبز بالمبشرة ويغربل . تخلط بعد ذلك المواد المذكورة ثم يتبل الخليط بالقلقل الأسود والملح حسب الطعم ويترك جانبا . تقص اللحمة بسكين حاد في شكل شرائح عريضة رقيقة متساوية تدق بوجه الساطور لترق اكثر ثم تفرك بالقلقل الأسود والملح على الوجهين . تبسط بعد ذلك الشرائح ويوضع في وسط كل منها مقدار ملعقة من الحشو تلف حوله الشرائح وتخاط أو تربط بخيط . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتحمرفيه اللحمت المحشية من جميع نواحيها مع البصلة المفرومة ثم تمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . حالما يغلي الماء تغطي القدر وتترك على نار خفيفة قرابة ساعة مع التحريك حيناً بعد حين . عندما تنضج اللحمت ترفع بمرغاة خارج القدر ثم تحذف منها الخيوط وتقطر في مصفاة . تصفى الصالصة وتسكب في ممرقة .

**التقديم :** ترتب اللحمت في ماعون التقديم وتقدم ساخنة مع الصالصة على حدة ومقدار من البطاطا المقلية أو من الخضر المسلوقة حسب الرغبة .

## لحمت محشية بالكبار

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الزيتون بمقدار مماثل من الكبار المخلل ينظف جيدا ثم تحذف اعناقه ويفرم .

## لحمت محشية بالمعدنوس

ينسج على منوال وصفة اللحمت المحشية بالزيتون مع تعويض هذا الأخير بمقدار مناسب من المعدنوس المفروم ومن جبن المقرنة المرحي .

## لحمت محشية بالسبناخ

ينسج على منوال وصفة اللحمت المحشية بالزيتون مع تعويض هذا الأخير بمقدار

مناسب من جبن المقرونة المرحي ومن السبناخ تسلق أوراقه في الماء المغلي ثم تعصر جيدا باليد وتفرم .

### لحمت محشية بالتن

ينسج على منوال وصفة اللحمت المحشية بالزيتون ويعوض هذا الأخير بمقدار مناسب من التن المصبر في الزيت يفتت بالأصابع أو يقطع صفارا بالسكين

### فخذ محشي في الكوشة

50 غراما من لباب الخبز البائت	فخذ ضأن كامل
اربع بيضات	750 غراما من البطاطا
بصلة مفرومة	200 غرام من اللحم المفروم
نصف ملعقة قهوة من البهارات	100 غرام من جبن القرويير
فلفل أسود	60 غراما من الزبدة
ملح	50 غراما من جبن المقرونة

ينقى الفخذ من الشحم ويشق طولاً ثم يجرد من العظام ليصبح في شكل كيس ومن المستحسن تكليف القصاب بذلك العمل . تفرك بعد ذلك اللحم بالفلفل الأسود والملح وتترك جانبا . الحشو : يفتت لباب الخبز ويغريل . يقطع جبن القرويير قطعاً صغيرة ويحك جبن المقرونة بالمبشرة . تسلق بيضتان في الماء المغلي وتقطع صفارا ثم تخفق البيضتان الباقيتان . تخلط بعد ذلك المواد المذكورة مع اللحم المفروم والبصل ثم يتبل الحشو بالفلفل الأسود والبهارات ويملح حسب الطعم . يحمر الفرن بحرارة معتدلة . يحشر الفخذ ويربط بخيط ثم يطلى بالزبدة أو بالسمن ويوضع على مشبك في طبق يحوي مقدار كأس كبير من الماء . يطهى بعد ذلك الفخذ المحشي في الفرن مدة ساعة ونصف تقريبا يقلب أثناءها اللحم مرتين أو ثلاثا ويسقى حيناً بعد حين بشيء من السائل يرفع بملعقة من قاع الطبق . تقشر البطاطا وتقطع ارباعاً متعادلة ثم توضع في قعر الطبق قرابة نصف ساعة قبل نهاية الطهو .

التقديم : عندما ينضج اللحم يقص بسكين حاد في شكل حلقات غليظة متساوية تصف في ماعون التقديم وترزين بقطع البطاطا ثم تسكب فوقها الصالصة وتقدم .

## لحمة جوف محشية

كيلو غرام من لحمة الجوف	اربع بيضات
250 غراما من هبرة العجل	ملعقتان من الزيت
200 غرام من الارز	فصان من الثوم
100 غرام من البصل المفروم	قبصتان من الزعفران السحوق
60 غراما من الزبدة	فلفل أسود قدر كاف
50 غراما من جبن المقرونة	ملح ناعم

يطلب من الجزار ان تجرد لحمة الجوف من الشحم ومن « الجلود » وان يجعلها في شكل كيس يفرك بعد ذلك بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويترك جانبا .

**الحشو** : تنظف هبرة العجل وتقطع قطعاً في حجم حبة « البوفريوة » تتبل بالفلفل الأسود والملح وتقلّى في الزيت مع التقليب حتى تنشف مائيتها وترفع عن النار . ينقى الارز جيداً ويوصل ثم يسلق في الماء الغالي المالح مدة لا تزيد عن عشر دقائق ويقطر . تسلق كذلك بيضتان في الماء المغلي وتقطع قطعاً صغيرة ثم تخفق البيضتان الباقيتان . تقشر فصوص الثوم وتفرم . يحك جبن المقرونة بالمشبرة . تخلط بعد ذلك المواد المذكورة جيداً مع شيء من البصل المفروم ثم يفوَّح الحشو بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم مع اضافة الزعفران للتلوين . تجشى بعد ذلك لحمة الجوف وتخاط الفتحة . تطهى اثر ذلك اللحمة بطريقة من الطرق السابقة وتقدم بنفس الأسلوب .

## مبطن قنارية

250 غراما من هبرة العجل	ملعقة من معجون الطماطم
100 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من الدقيق	ليمون . زيت لقلي المبطن
ثمانية من رؤوس القنارية	فلفل أسود
ملعقتان من الزيت للصالة	ملح ناعم
بيضتان	نصف ملعقة من التابل

يفرم اللحم والمعدنوس والبصل فرماً دقيقاً . تخلط المواد المذكورة جيداً ثم « يفوَّح » الخليط بالتابل والفلفل الأسود والملح حسب الطعم تنزع أوراق القنارية (1) واحدة

(1) (2) القنارية : الخرشف ، الأرضي شوكي . يمكن تعويض القنارية الطرية بمقدار مماثل من قلوب القنارية المعلبة .

واحدة باليد ثم تقشر قلوبها بالسكين لازالة ما فيها من اجزاء صلبة وتفرك بشيء من عصير الليمون ثم تسلق قرابة عشر دقائق في الماء المغلي المالح وتقطر . يحمى زيت القلي في طاوة عميقة . تخفق بيضتان في صحفة . تؤخذ قطع القنارية (2) واحدة واحدة وتلف بقسط من الحشو في شكل بيضوي ثم تغطس في البيض المخفوق وتلف بالدقيق ثم تقلى في الزيت وتقطر في مصفاة . يسخن زيت الصالصة في قدر فوق نار متوسطة الحرارة ويضاف اليه معجون الطماطم ممزوجا بمقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة مع قبصة من الفلفل الأسود وقليل من الملح . تترك الصالصة هكذا حوالي عشر دقائق مع التحريك ثم تمرق برقع لتر من الماء . عندما تغلي الصالصة يضاف اليها الميطن ويواصل الطهو نحو ربع ساعة على نار لينة . لما تثخن الصالصة نوعا ما يعدل تمليحها ويرفع القدر عن النار . يرتب اثر ذلك الميطن في طبق التقديم او في الصحون الفردية ثم تسكب فوقه الصالصة ويقدم ساخنا .

## مبطن قنارية

### اسلوب ثان

وصفة مماثلة للوصفة السابقة ويشكل الميطن على النحو التالي يفرم اللحم والمعدنوس والبصل فرما دقيقا . تسلق قلوب القنارية في الماء الغالي المالح مدة نصف ساعة تقريبا ثم تقطر في مصفاة وترفس بملعقة أو بشوكة الأكل . تخلط المواد المذكورة جيدا ثم يتبل الخليط بالتابل والفلفل الأسود والملح ويكيف اجزاء متساوية معينة (1) الشكل تقلى وتطهى وتقدم كما يطهى ويقدم مبطن القنارية السابق .

## مبطن بروكلو

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض قلوب القنارية بمقدار مماثل من زهرة البروكلو تقطع في شكل اجزاء صغيرة متساوية الحجم تعالج بنفس الاسلوب .

## مبطن سماق

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض القنارية والبروكلو بمقدار مناسب من السماق (1) تنظف اضلاعه وتقص في شكل عصيات متساوية الحجم تسلق في الماء الغالي وتعالج بنفس الطريقة .

(1) معينة : بيضوية الشكل .

(1) السماق : نبات عشبي شبيه بالكرفس .

## المسلي

750 غراما من هبرة العجل	نصف ملعقة من التابل
فنجان من الزيت	فلفل أسود
ملعقة من الهريسة	ملح ناعم

ينظف اللحم ويقطع مكعبات في حجم حبة الجوز ثم يفرك بالفلفل الأسود والتابل والملح ويقلّى قرابة خمس دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية . تضاف اليه بعد ذلك الهريسة ويمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما تغلي الصالصة يغطي القدر ويترك على نار لينة ساعة ونصف تقريبا مع التقليب حيناً بعد حين وإضافة قليل من الماء عند الحاجة ، حالما يوشك اللحم على النضج تركز الصالصة بعض الوقت حتى ينشف ماؤها ثم يعدل الملح .

التقديم : يقدم المسلي ساخناً أو بارداً حسب الاختيار ويقدم معه عند الرغبة مقدار من البيض يفقس في الصالصة قبل ان يرفع القدر عن النار .

## البنادق

750 غراما من هبرة العجل	نصف ملعقة من التابل
فنجان من الزيت	نصف ملعقة قهوة من البهارات
ملعقة من الهريسة	فلفل أسود
ملعقة من النعناع الجاف المفتت	ملح ناعم

يغرم اللحم فرما دقيقا ويتبل بالبهارات والتابل والفلفل والنعناع ويملح حسب الطعم ثم يبنّدق في حجم حبة الجوز . يحمى الزيت فوق نار قوية وتقلّى فيه كريات اللحم بضع دقائق ثم تضاف اليه الهريسة ويمرق بنصف لتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار هادئة مدة ساعة تقريبا مع التحريك حيناً بعد حين . عندما تنضج كريات اللحم وينشف الماء يعدل التملح ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم : كتقديم المسلي السابق .



## الأكباب

بصلة كبيرة واحدة	500 غرام من لحم الضأن
قولة سمن عند الرغبة	100 غرام من المعدنوس
ليمون حامض	أربع ملاعق من الزيت
فلفل أسود وملح	نصف ملعقة من معجون الطماطم

يقطع اللحم قطعاً متعادلة الحجم « ويفوح » بالفلفل الأسود والملح ثم يقلّى نحو خمس دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم ويمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . حالما تغلي الصالصة يغطي القدر ويترك على نار لينة مع التحريك حيناً بعد حين وإضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء ينقى ويفرم المعدنوس والبصل فرماً رفيعاً . عندما ينضج اللحم تترك القدر مكشوفة بعض الوقت وحالما يجف الماء يضاف السمن إذا استعمل مع قبصة من الفلفل الأسود ثم يعدل ملح الصالصة ويرفع القدر عن النار .

**التقديم :** يرتب اللحم في ما عون التقديم وتسكب فوقه الصالصة ثم يرش بفرم البصل والمعدنوس ويقدم ساخناً مع قطع من الليمون .

## القلابة

بصلة كبيرة واحدة	250 غراماً من لحم الخروف
جميلة من السمن عند الرغبة	100 غرام من الكبدة
أربع ملاعق من الزيت	100 غرام من الآلية
قبصة من الزعفران	خصيتان من خصي الخروف
ليمونة واحدة	كليتات وقلب واحد
فلفل أسود وملح	قطة معدنوس صغيرة

يشق القلب بالطول وينقى من العروق وغيرها من الأجزاء غير الصالحة ثم ينظف جيداً . تقشر الكليتات والخصيتان وتعالج بنفس الطريقة . ينظف اللحم والكبد وقطعة الآلية وتقطع جميع المواد المذكورة مكعبات متعادلة . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية . تفرك آنذاك مكعبات اللحم والجزارة بالفلفل الأسود والملح وتقلّى قرابة عشر دقائق في الزيت ثم تمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . حالما يغلي الماء تغطي القدر وتبقى على نار لينة ما يقرب من ساعة ونصف الساعة مع التقليب من حين لآخر وزيادة شيء من الماء

كلما اقتضى الحال . في هذه الأثناء ينظف ويعرم المعدنوس والبصل . عندما ينضج اللحم يضاف اليه السمن اذا استعمل مع قبصة من الزعفران المسحوق ويكف عن التمريق . عندما ينشف الماء تضاف قبصة من الفلفل الأسود ثم يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم : كتقديم الاكباب السابقة .

## مثاومة بالعجل

ملعقة من معجون الطماطم	500 غرام من هبرة العجل
نصف ملعقة من الهريسة	100 غرام من البصل المفروم
نصف ملعقة من التابل	50 غراما من الحمص
نصف ملعقة من فلفل الزينة	عشر لتر من الزيت
فلفل أسود	سنة فصوص من الثوم
ملح ناعم	ملعقتان من الخل

ينقى الحمص وينظف ثم ينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف ويمكن استعمال مائة غرام من الحمص المنقوع الموجود في السوق . يقطع اللحم قطعاً متعادلة تترك بالتابل والفلفل الأسود والملح وتقلي مع البصل قرابة خمس دقائق في الزيت في قدر فوق نار حامية . تضاف اليه أثر ذلك الطماطم والهريسة والحمص وفلفل الزينة للتلوين ويمرق بالماء مقدار كاف لتغطيته . عندما تغلي الصالصة يغطى الوعاء ويبقى على نار هادئة مدة ساعة ونصف تقريبا يحرك اثناءها اللحم عدة مرات مع اضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء تقشر اسنان الثوم وتذق مع قليل من الملح . عندما يوشك اللحم على النضج تضاف دقة الثوم مع الخل ويستمر الطهو نحو ربع ساعة مع كشف الغطاء . حالما ينضج اللحم والحمص تماما ويجف الماء نسبيا يعدل الملح بتقديم المثاومة ساحنة .

## مرمز بلحم العجل

عشر لتر من الزيت	500 غرام من لحم العجل
نصف ملعقة من الهريسة	500 غرام من الطماطم الطرية
نصف ملعقة من التابل	250 غراما من البصل
نصف ملعقة من فلفل الزينة	200 غرام من الفلفل الحلو
فلفل أسود	100 غرام من الفلفل الحار
ملح ناعم	100 غرام من الحمص المنقوع

تنظف ثلثا حبات الطماطم وتحذف بذورها ثم تقطع قطعاً صغيرة أو تعصر بممصفاة الخضر وتصفى . يقشر البصل ويفرم فرماً خشناً . يقطع اللحم قطعاً متعادلة متوسطة الحجم تتبل بالتابل والفلفل الأسود والملح وتقلي قرابة عشر دقائق في الزيت مع البصل في قدر فوق نار حامية ثم تضاف إليها الطماطم والهريسة وفلفل الزينة والحمص وتغمر بالماء كمية كافية لتغطيتها . عندما تغلي الصالصة يغطى القدر ويترك على نار خفيفة مع التحريك من وقت لآخر وإضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء ينظف الفلفل الحلو ثم تحذف بذوره ويقص أرباعاً بالطول أما الفلفل الحار فينظف ويترك على حاله . تنظف حبات الطماطم الباقية أرباعاً أو في شكل حلقات غليظة . عندما يقرب اللحم إلى النضج تضاف حلقات الطماطم وقطع الفلفل الحلو وقرون الفلفل الحار ويستمر الطهو ربع ساعة تقريباً بدون غطاء ثم تضاف قبضة من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

**التقديم :** يوضع اللحم في ماعون التقديم وترتب حوله قطع الطماطم والفلفل الحلو وقرون الفلفل الحار ثم تسكب فوقه الصالصة ويقدم المرمز ساخناً .

## القناوية

عشر لتر من الزيت	500 غرام من هبة العجل
نصف ملعقة من الهريسة	500 غرام من الطماطم الطرية
نصف ملعقة من فلفل الزينة	250 غراماً من القناوية
نصف ملعقة من التابل	200 غرام من الفلفل الحلو
فلفل اسود	100 غرام من الفلفل الحار
ملح ناعم	100 غرام من البصل المفروم

ينسج على منوال الوصفة السابقة . تنظف حبات القناوية جيداً ثم تحذف اعناقها السكين وتوضع في الصالصة مع قرون الفلفل وقطع الطماطم قرابة 20 دقيقة قبل نهاية طهو .

## مدفونة بالعجل

500 غرام من هبرة البقر	خمس لتر من الزيت
كرا عجل مشوشط واحد	نصف ملعقة من الهريسة
ذيل عجل مشوشط واحد	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من اللوبيا الجافة	نصف ملعقة من التابل
كيلو غرام واحد من السلق	فلفل أسود
أربعة فصوص من الثوم	ملح ناعم

تنقى اللوبيا وتنظف وتنقع الوقت الكافي في الماء البارد وتشطف . تؤخذ من الكراش كرا عجل جاهز أو ذيل أو كلاهما . ينظف الكرا عجل جيدا بالماء والصابون ويحك بفرشة ويشطف ثم يقص بالساطور الى اربعة اجزاء متعادلة . يعالج الذيل بنفس الطريقة ويقص في شكل حلقات متساوية ثم تفرك قطع الكرا عجل والذيل بالتابل والفلفل الأسود والملح وتترك جانبا . يقطع اللحم قطعاً متوسطة الحجم وتبلى بنفس الافاويه . ينقى السلق من الاجزاء الذابلة وينظف جيدا ثم تفرم اوراقه وتعصر باليد . تقشر فصوص الثوم وتدق مع قليل من الملح .

يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية ويقلّى فيه فريم السلق باستمرار مع التحريك المتواصل حتى يميل لونه الى السمرة ثم يضاف اليه الثوم وقطع الكرا عجل والذيل ويمرق بالماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة قرابة ساعة ونصف الساعة مع التحريك وتعويض الماء من حين لآخر . تضاف انذاك قطع اللحم واللوبيا والهريسة وفلفل الزينة ويستمر الطهو بنفس الأسلوب حتى تنضج قطع اللحم وتنضج قطع الجزارة وينفصل لحمها بسهولة عن العظام . يكف عندئذ عن المرق وتبقى القدر مكشوفة . عندما ينشف الماء ويطفو الدهن على سطح الوعاء يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

التقديم . يرتب السلق في الصحون الفردية وتصف فوقه قطع اللحم وحلقات الكرا عجل وتقدم المدفونة ساخنة مع قطع من الليمون عند الطلب .



Agneau Rôti

مصلي العلوش





Gigot Farci

الفخذ المحشي

## مرالْيَة

500 غرام من هبرة العجل	100 غرام من البصل
كراخ عجل مشوشط واحد	اربع فصوص من الثوم
ذيل عجل مشوشط واحد	خمس لتر من الزيت
كيلوغرام واحد من السلق	ملعقة من الهريسة
100 غرام من اللوبيا الجافة	نصف ملعقة من التابل
100 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
فلفل أسود	ملح ناعم

يفرم اللحم والمعدنوس والبصل فرما رفيعا . تخلط العناصر المذكورة ثم يتبل الخليط بالتابل والفلفل الأسود والملح حسب الطعم ويكعب في حجم حبة الجوز . وينسج اثر ذلك على منوال الوصفة السابقة مع تعويض قطع اللحم بالكعابر المذكورة تضاف نصف ساعة تقريبا قبل نهاية الطهو .

## سبناخية

500 غرام من لحم البقر	ملعقة من معجون الطماطم
500 غرام من السبناخ	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من اللوبيا الجافة	نصف ملعقة من التابل
بصلة صغيرة مفرومة	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ليمونة حامضة	فلفل أسود
عشر لتر من الزيت	ملح ناعم

تنقى اللوبيا وتنظف ثم تنقع ليلة كاملة في الماء . ينظف السبناخ وتحذف اعناقها ثم تقطع الأوراق قطعاً صغيرة وتعصر باليد . يقطع اللحم قطعاً متعادلة تفرك بالتابل والفلفل الأسود والملح ثم يضاف إليها البصل وتقلّى قرابة خمس دقائق في الزيت في قدر فوق نار حامية . يضاف إليها بعد ذلك السبناخ ويواصل الطبخ بعض الوقت مع التحريك حتى تجف نسبياً مائئة السبناخ ثم تضاف اللوبيا ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق بالماء قدر كاف ، عندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار لينة مدة ساعة ونصف تقريباً يحرك اثناءها الطبخ عدة مرات . لما تنتضج قطع اللحم وحبات اللوبيا تبقى القدر مكشوفة حتى ينشف الماء ويطفو الدهن ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم السبناخية ساخنة مع قطع من الليمون على حدة .

## مرقة خضرة

500 غرام من اللحم البقري	« رأس » من السماق
250 غراما من السلق	بصلة صغيرة مفرومة
250 غراما من السبناخ	ليمونة كبيرة
200 غرام من الطماطم الطرية (1)	خمس لتر من الزيت
150 غراما من اللفت	ملعقة من معجون الطماطم
150 غراما من الفلفل الحلو (2)	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من الفلفل الحار(3)	نصف ملعقة من التابل
50 غراما من المعدنوس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من الحمص	فلفل أسود وملح ناعم

ينقى الحمص وينظف وينقع في الماء البارد كالمعتاد ويشطف . يقشر اللفت ويقص ارباعا . ينقى السلق وينظف ثم يغرم فرما خشنا ويعصر باليد . يعالج السبناخ والمعدنوس بنفس الأسلوب . تحك اغصان السماق بالسكين لإزالة اشواكها وخبوطها وتقص في شكل عصيات صغيرة متساوية تنقع اثر ذلك قرابة نصف ساعة في الماء البارد لإزالة مرارتها ويمكن تعويض السماق بمقدار مماثل من الخرشف أو من الكرغزون . يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويتبل بالتابل والفلفل الأسود والملح ويقل في الزيت مع البصل فوق نار حامية . يضاف اليه بعد ذلك السلق والسبناخ والمعدنوس والسماق والحمص ويستمر الطبخ بدون ماء مع التقليب عدة مرات حتى تنشف مائية الخضار . يضاف اثر ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة وقطع اللفت . ويغمر بمقدار كاف من الماء عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة قرابة ساعة ونصف مع التحريك حيناً بعد حين وزيادة قليل من الماء كلما اقتضى الحال .

في هذه الأثناء ينظف الفلفل الحار ويبقى صحيحاً أما قرون الفلفل الحلو فتحدف اغناقها وبزورها وتقص ارباعاً بالطول . تقص حبات الطماطم ارباعاً او في شكل حلقات غليظة وتحدف بزورها بحد السكين . عندما ينضج اللحم يكف عن التمريق ويضاف الفلفل وقطع الطماطم . وتبقى القدر مكشوفة حتى يطفو الدهن على سطحها ويجف الماء نسبياً ثم تضاف قومة من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

**التقديم** توزع الخضرة في صحون التقديم مع اللحم ثم تزين بالفلفل ويقطع الطماطم وتقدم ساخنة مع ارباع من الليمون .

(1) (2) (3) : يمكن الاستغناء عن الطماطم والفلفل .



## ملوخية باللحم البقري

500 غرام من هبرة البقر	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من الملوخية المسحوقة	نصف ملعقة من النعناع الجاف
ورقتان من الرند	نصف ملعقة من التابل
فصان من الثوم	خمس لتر من الزيت
بصلة صغيرة مفرومة	فلفل أسود وملح

تخل الملوخية في الزيت ثم يضاف اليها فريم البصل وتقلى قرابة عشر دقائق في قدر فوق نار قوية مع التحريك المتواصل ثم تمرق بلتر من الماء . عندما يغلي الماء تغطى القدر وتترك على نار هادئة مدة ساعتين على الأقل مع التحريك حيناً بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة .

في هذه الأثناء يقطع اللحم قطعاً متساوية ثم يفوح بالتابل والفلفل الأسود والملح ويترك جانباً . يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تنقى أوراق النعناع جيداً وتقت براحة الأيدي . عندما يذوب لعاب الملوخية ويتجانس قوامها تضاف الهريسة واللحم والرند والثوم والنعناع ويستمر الطهو بنفس الطريقة مدة ساعة ونصف تقريباً . عندما ينضج اللحم يكف عن التمريق وتترك القدر مكشوفة حتى يطفو الدهن على سطحها وينشف الماء ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم الملوخية ساخنة .

## مرقة جلبانة

500 غرام من لحم الضأن	ملعقة من معجون الطماطم
1.500 غرام من الجلبانة	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من فلفل الزينة
بصلة صغيرة مفرومة	فلفل أسود
عشر لتر من الزيت	ملح ناعم

يقطع اللحم اجزاء متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه البصل ويقلى بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة للتلوين عند الرغبة ويغمر بلتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة مدة ساعة تقريباً مع التحريك حيناً بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة لتبقى الصالصة على حجمها الأصلي. في هذه الأثناء تقص الجلبانة وتنظف . ينقى المعدنوس ويفرم . حالما يوشك اللحم ان ينضج تضاف اليه الجلبانة والمعدنوس

ويواصل الطهو بدون مرق مدة نصف ساعة ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم الجلبانة ساخنة .

### مرقة قنارية زعرة

500 غرام من لحم الخروف	ليمونتان
12 رأسا من القنارية (1)	قبصة من الزعفران (2)
بصلة صغيرة مفرومة	فلفل أسود
عشر لتر من الزيت	ملح ناعم

يقطع اللحم قطعا متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلى بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية مع فريم البصل . يمرق اثر ذلك اللحم بما يكفي من الماء لتغطيته وحالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة مدة ساعة تقريبا مع التحريك واطافة قليل من الماء حيناً بعد حين . في هذه الأثناء تقشر رؤوس القنارية باليد لإزالة أوراقها الخارجية وتقشر قلوبها بالسكين ثم تقص انصافا وتفرك بشيء من عصير الليمون حتى لا يسود لونها . تقشر ليمونة كبيرة بالسكين كما تقشر البرتقالة ثم تقص في شكل حلقات غليظة وتحذف بزورها . عندما يوشك قطع اللحم ان تنضج تضاف اليها قطع القنارية وحلقات الليمون مع الزعفران اذا استعمل ويواصل الطهو بدون مرق قرابة 20 دقيقة وأخيرا يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم مرقة القنارية ساخنة .

### مرقة جلبانة وقنارية

ينسج على منوال وصفة من الوصفتين السابقتين وتستعمل في أن واحد مقادير مماثلة من الجلبانة وقلوب القنارية .

### مرقة بطاطا

500 غرام من لحم الضأن	ملعقة من معجون الطماطم
500 غرام من البطاطا	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من الحمص	نصف ملعقة من فلفل الزينة
بصلة صغيرة مفرومة	فلفل أسود
فنجان من الزيت	ملح ناعم

---

(1) القنارية الخرسف والأرضى شوكي . (2) الزعفران يمكن الإستعناء عنه

ينقى الحمص وينظف ثم ينقع الوقت الكافي في الماء البارد ويشطف . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية . يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويفوح بالفلفل الأسود والملح ويقلّ قرابة خمس دقائق في الزيت مع فريم البصل ثم يضاف اليه الحمص ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يواصل الطهو على نار هادئة مدة ساعة تقريباً يحرك اثناءها اللحم عدة مرات ويسقى بقليل من الماء لتبقى الصالصة على حجمها . في هذه الأثناء تقشر البطاطا وتقطع ارباعاً متساوية ، عندما يقرب اللحم من النضج تضاف اليه قطع البطاطا ويواصل الطبخ بنفس الطريقة مدة نصف ساعة ثم يضاف شيء من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

## كوشة

ملعقة من معجون الطماطم	750 غراماً من لحم الضأن
نصف ملعقة من الهريسة	750 غراماً من البطاطا
نصف ملعقة من فلفل الزينة	100 غرام من المعدنوس
فلفل أسود	100 غرام من البصل
ملح ناعم	فنجان من الزيت
100 غرام من الفلفل الحار	250 غراماً من الطماطم

يحمى الفرن بحرارة معتدلة . تقشر البطاطا وتقطع ارباعاً متعادلة . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل فرماً رقيقاً . يقطع اللحم قطعاً كبيرة متساوية ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يوضع في كيروانة مع فريم البصل ويسقى بالزيت . يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق بنصف لتر من الماء ثم يوضع في الفرن مدة ساعة تقريباً ترش اثناءها قطع اللحم بشيء من الصالصة يرفع بملعقة من قاع الكيروانة حيناً بعد حين مع اضافة قليل من الماء عند الحاجة . تضاف بعد ذلك قطع البطاطا مع قطع من الطماطم الطازجة والفلفل الحار الطريء عند الرغبة ويواصل الطبخ بنفس الطريقة قرابة نصف ساعة . حالما تنضج قطع البطاطا ويحمر سطحها وينشف الماء نسبياً يرفع الوعاء خارج الفرن ويعدل الملح .

**التقديم** ترتب قطع اللحم والبطاطا في ماعون التقديم ثم تسقى بالصالصة وترش بفريم المعدنوس وتقدم ساخنة .

## كباممة

بصلة صغيرة مفرومة	750 غراما من لحم الضأن
ليمونة واحدة	750 غراما من البطاطا
زيت لقلي البطاطا	عشر لتر من الزيت للطهو
فلفل أسود	فولة سمن عند الرغبة
ملح ناعم	فومة زعفران مسحوق

ينظف مقدار من لحم الضأن أو من لحم العجل حسب الرغبة ويقطع قطعاً متعادلة .  
تتبل القطع بالفلفل الأسود والملح وتقلي بضع دقائق في عشر لتر من الزيت مع البصل فوق نار  
قوية ثم تمرق بما يكفي من الماء لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار  
لينة بين ساعة وساعة ونصف حسب نوعية اللحم مع التحريك من حين لآخر وإضافة  
قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء تقشر البطاطا في شكل عصيات متساوية .  
يحمى زيت القلي في طاوة وتقلي فيه قطع البطاطا مع التقليب الى ان يحمر لونها شيئا ما ثم  
تقطر في مصفاة وترش بقليل من الفلفل الأسود والملح الناعم . عندما تنضج قطع اللحم  
تضاف اليها قطع البطاطا مع الزعفران والسمن اذا استعمل ويواصل الطهو بدون  
تمريق مدة ربع ساعة ثم تضاف فومة من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم الكباممة  
ساخنة مع قطع من الليمون على حدة .

## مدربل باذنجان

ملعقة من معجون الطماطم	500 غرام من لحم العجل
نصف ملعقة من الهريسة	500 غرام من الباذنجان
نصف ملعقة من فلفل الزينة	100 غرام من البصل المفروم
نصف ملعقة من التابل	50 غراما من الحمص
زيت لقلي الباذنجان	اربع ملاعق من الزيت للطهو
فلفل أسود وملح ناعم	ملعقتان من الخل

ينقى الحمص وينظف ثم ينقع في الماء البارد مدة لا تقل عن 12 ساعة ويشطف .  
يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويتبل بالتابل والفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه البصل  
ويقلي قرابة خمس دقائق في اربع ملاعق من الزيت في قدر فوق نار قوية . يضاف اليه اثر  
ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة والحمص ويمرق بما يكفي من الماء  
لتغطيته . عندما يغلي الماء يواصل الطهو على نار لينة مع التحريك حيناً بعد حين وزيادة  
قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء يحمى زيت القلي في مقلاة عميقة . ينظف

الباذنجان وتحذف اعناققه الخضراء ويقطع في شكل معكبات كبيرة متعادلة أو في شكل حلقات متوسطة الثخن ثم يقلى في الزيت وحالما يحمر لونه نسبيا يقطر جيدا في مصفاة ويرش بقليل من الفلفل الأسود والملح الناعم . عندما تنضج قطع اللحم تضاف اليها حلقات الباذنجان مع ملعقتين من الخل ويستمر الطهو مدة ربع ساعة بدون تمرير ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح . يقدم المدربل ساخنا .

## مدربل قرع بوطزينة (1)

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الباذنجان بمقدار مماثل من القرع بوطزينة المتوسط الحجم .

### لفتية

ملعقة من معجون الطماطم	500 غرام من لحم العجل
نصف ملعقة من الهريسة	500 غرام من رؤوس اللفت
نصف ملعقة من فلفل الزينة	50 غراما من المعدنوس
ليمون حامض	50 غراما من البصل المفروم
فلفل أسود	50 غراما من الحمص
ملح	فنجان من الزيت

ينقى الحمص وينظف وينقع في الماء البارد كما ذكر في الوصفات السابقة ويمكن استعمال الحمص المنقوع الموجود في السوق . يحمي الزيت في طاجن فوق نار قوية . يقطع اللحم قطعاً متناسبة ويفتح بالفلفل الأسود والملح ثم يضاف اليه فريم البصل ويقلى بضع دقائق في الزيت . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة عند الرغبة وفلفل الزينة للتلوين ويمرر بنصف لتر من الماء . عندما تغلي الصالصة تخفف النار ويتواصل الطهو قرابة ساعة ونصف مع التقليب من وقت لآخر وإضافة قليل من الماء كلما اقتضى الحال لتبقى الصالصة في حجمها الأصلي . في هذه الأثناء ينقى المعدنوس ويغرم فرما دقيقا . تقشر رؤوس اللفت وتقطع ارباعا متعادلة . عندما توشك قطع اللحم ان تنضج يضاف اليها المعدنوس وقطع اللفت ويواصل الطهو بدون تمرير مدة 20 دقيقة . حالما تنضج قطع اللفت وينشف الماء نسبيا يضاف عصير ليمونة صغيرة مع قليل من الفلفل الأسود ثم يعدل الملح وتقدم اللفتية ساخنة .

(1) القرع بوطزينة : الكوسر .

## طاجين فروخ

ملعقة من معجون الطماطم	500 غرام من اللحم البقري
نصف ملعقة من الهريسة	50 غراما من اللوبيا الجافة
نصف ملعقة من فلفل الزينة	50 غراما من جبن المقرونة المرحي
دقيق لتلويث قطع البروكلو	اربع ملاعق من الزيت لطهو اللحم
زيت لقلي قطع البروكلو	بيضتان
فلفل أسود	رأس بروكلو صغير
ملح ناعم	بصلة صغيرة مفرومة

تنقى اللوبيا من الحصى ان وجد وتنظف ثم تنقع في الماء البارد مدة 12 ساعة على الأقل . يقطع اللحم في شكل مكعبات صغيرة متساوية وينظف ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود . يحمى مقدار اربع ملاعق من الزيت في طنجرة ويقلّى فيه اللحم مع البصل مدة خمس دقائق ثم تضاف اليه اللوبيا والطماطم والهريسة عند الرغبة والفلفل الأحمر للتلوين ويغمر بما يكفي من الماء لتغطيته . عندما يغلي الماء تغطي الطنجرة وتترك على نار لينة قرابة الساعة ونصف الساعة حسب طراوة اللحم مع التقليب من حين لآخر واطافة ما يكفي من الماء كلما اقتضى الحال لتبقى الصالصة على حجمها . في هذه الأثناء تحذف اضلاع البروكلو وتنظف الزهرة جيدا وتقص الى « باقات » صغيرة متعادلة الحجم ومنظمة الشكل . تسلق بعد ذلك القطع المذكورة مدة عشر دقائق في الماء المغلي وتقطر جيدا في مصفاة . تحمى كمية كافية من الزيت في طاوة عميقة . تخفق البيضتان في صحنعة مع جبن المقرونة المرحي . تلف اثر ذلك قطع البروكلو واحدة واحدة بالدقيق وتغطس في البيض المخفوق ثم تقلى في الزيت مع التقليب وحالما يحمى لونها تنشل خارج المقلاة وتقطر . عندما ينضج اللحم توضع قطع البروكلو « المكفنة » في الصالصة ويستمر الطهو بدون تمريق قرابة ربع ساعة ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

## مرقة « كلافز » منشية

بصلة مفرومة	500 غرام من لحم الضأن
جملة من السمن عند الرغبة	250 غراما من الكرفس
ملعقة من عصير الليمون	50 غراما من اللوبيا الجافة
فلفل زينة حلو او زعفران حسب الرغبة	اربع ملاعق من الزيت
فلفل أسود وملح ناعم	بيضتان



Poissons grillés (Sfax)

الحوت المشوي (صفاقس)









Poisson complet avec tasira

الحوت الكامل مع التسييرة

تنقى اللوبيا وتنظف وتنقع قرابة 12 ساعة في الماء . يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويفوح بالفلفل الأسود والملح . يحمي الزيت في قدر وتقلّى فيه قطع اللحم وفريم البصل مدة خمس دقائق مع التقليب ثم تضاف اليها قبصة من الزعفران أو نصف ملعقة من فلفل الزينة وتمرق بما يكفي من الماء لتغطيتها حالما يغلي الماء يغطي الوعاء ويترك على نار هادئة مدة ساعة أو أكثر حسب نوعية اللحم مع التحريك وإضافة قليل من الماء من حين لآخر . في هذه الأثناء ينظف رأس من الكرفس الكبير الحجم وتحذف أوراقه ثم تحل اغصانه بالسكين لإزالة ما فيها من اسلاك وتقص في شكل عصيات صغيرة متساوية . عندما تقرب قطع اللحم من النضج تضاف اليها عصيات الكرفس ويواصل الطهو بدون مرق . حالما تنضج قطع الكرفس تخفق بيضتان في صحفة مع عصير الليمون وتسكب في الصالصة ثم يضاف السمن اذا استعمل مع فومة من الفلفل الأسود ويعدل الملح . تقدم المرققة ساخنة .

### مرقة بسباس

تؤخذ 3 رؤوس من البسباس المتوسطة الحجم تنظف جيداً ثم تنقى بالسكين من الأجزاء اللينة الصلبة وتقص بالطول في شكل ارباع متعادلة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة السابقة مع تعويض عصيات الكرفس بأرباع البسباس .

### مرقة لوبيا بيضاء

500 غرام من هبرة البقر	بصلة صغيرة مفرومة
150 غراماً من اللوبيا الجافة (1)	فنجان من الزيت
اربعة قرون من الفلفل الحار	ملعقة من معجون الطماطم
قرن واحد من الفلفل الحلو	نصف ملعقة من فلفل الزينة
حبات صغيرة من الطماطم	فلفل أسود وملح ناعم

تنقى اللوبيا وتنظف وتنقع في الماء البارد مدة لا تقل عن 12 ساعة . وتنظف من جديد . يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويفرك بالفلفل الأسود والملح . يحمي الزيت في قدر وتقلّى فيه قطع اللحم مع البصل كالمعتاد ثم تضاف اليها اللوبيا والطماطم المعجونة وفلفل الزينة وتغمر بما يكفي من الماء لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار لينة مدة ساعة ونصف تقريباً مع التقليب وإضافة شيء من الماء من حين لآخر . في هذه الأثناء

(1) يمكن تعويض اللوبيا الجافة بمقدار مناسب من اللوبيا الطرية البالغة تضاف الى اللحم نصف ساعة قبل نهاية الطهو .

تنظف حبات الطماطم وقرون الفلفل الحار وتترك صحيحة . ينظف قرن الفلفل الحلو ثم تحذف بذوره ويقص ارباعا بالطول . عندما تنضج قطع اللحم تضاف اليها الخضر المذكورة وتترك الطنجرة مكشوفة حتى تتماسك الصالصة ثم يضاف قليل من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

**التقديم .** ترتب قطع اللحم في وسط طبق التقديم مع اللوبيا ثم تسكب فوقها الصالصة ويزين الطبق بالفلفل والطماطم ويقدم حالا

### مرقة أمالح

ليعونة صغيرة مملحة	500 غرام من لحم البقر
عشر لتر من الزيت	100 غرام من الأمالح (1)
ملعقة من معجون الطماطم	100 غرام من الزيتون المملح
نصف ملعقة من الهريسة	50 غراما من فلفل بر العبيد المملح
نصف ملعقة من فلفل الزينة	50 غراما من اللوبيا الجافة
نصف ملعقة من التابل	25 غراما من الكبار المخلل
فلفل أسود وملح ناعم	بصلة صغيرة مفرومة

تنقى اللوبيا وتنظف ثم تنقع في الماء البارد ليلة كاملة وتشطف . يقطع اللحم قطعاً متعادلة ثم ينظف ويتبل بالتابل والفلفل الأسود والملح ويقلّى خمس دقائق في الزيت مع البصل في طنجرة فوق نار قوية . تضاف اليه بعد ذلك اللوبيا ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرّق كل ذلك بثلاثة ارباع اللتر من الماء . عندما تغلي الصالصة تخفف النار ويغطى اناء الطهو ويترك قرابة ساعة ونصف الساعة يهرك اشاعها اللحم عدة مرات ويسقى بما يكفي من الماء عند الحاجة لتبقى الصالصة على حجمها . في هذه الاثناء تغسل الأمالح وتقطع مكعبات صغيرة . تنظف كمية من الزيتون الأسود أو الأخضر أو كلاهما وتنزع منه النوى . ينظف الكبار وتخذف ذبوله ان وجدت . تغسل الليمونة وتقطع مكعبات بدون تقشير . عندما تنضج قطع اللحم وحبات اللوبيا تضاف اليها الخضر المذكورة مع قرون الفلفل وتترك الطنجرة مكشوفة قرابة ربع ساعة بدون تمريق ثم يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

(1) الأمالح : خضر مملحة أو مخضلة كاللفت والبروكلي والجزر والكرفس وغيرها .

## طاجين مرقاز

ملعقة من معجون الطماطم	500 غرام من هبرة العجل
نصف ملعقة من الهريسة	250 غراما من البطاطا
نصف ملعقة من فلفل الزينة	50 غراما من الكبار المملح
نصف ملعقة من التابل	اربع ملاعق من الزيت للطهو
زيت لقلي البطاطا	بيضتان أو ثلاثة
فلفل أسود	فصان من الثوم
ملح ناعم	ليمونة كبيرة مملحة

يفرم اللحم فرما رفيعا ويفوح بالتابل والفلفل الأسود ثم يملح حسب الطعم ويكيف في شكل أصابع حجمها يساوي حجم الخنصر . تقشر فصوص الثوم وتدق مع قليل من الملح . تحمي أربع ملاعق من الزيت في قدر وتضاف اليها دقة الثوم والهريسة وفلفل الزينة والطماطم مطبولة في مقدار كأس من الماء ويترك الخليط يغلي مدة ربع ساعة ثم تمرق الصالصة بنصف لتر من الماء . عندما يغلي الماء توضع فيه أصابع اللحم ثم تخفف النار ويستمر الطهو ثلاثة ارباع الساعة تقريبا مع اضافة قليل من الماء من حين لآخر لتبقى الصالصة على حجمها . في هذه الأثناء تنظف الليمونة المملحة وتقطع مكعبات صغيرة متساوية بدون تقشير . تسلق البيضتان مدة ربع ساعة في الماء المغلي وتقطع ارباعا . يحمي زيت القلي في طاوة عميقة . تقشر البطاطا وتقص في شكل عصيات متعادلة ترش بعد ذلك بقليل من الفلفل الأسود والملح الناعم وتقلي في الزيت حتى يحمر لونها نسبيا ثم تغطى وتترك جانبا عندما تنضج أصابع اللحم يضاف اليها الكبار وقطع الليمون ويستمر الطهو مدة ربع ساعة ثم يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

**التقديم :** يرتب المرقاز في طبق التقديم أو مباشرة في الصحون الفردية وتسكب فوقه الصالصة ثم يزين الطبق بقطع البطاطا والبيض المسلوق ويقدم ساخنا .

## مرقة قسطل

50 غراما من الحمص	750 غراما من لحم الضأن
خمس لتر من الزيت	300 غرام من القسطل الجاف
نصف ملعقة من البهارات	150 غراما من السكر المرحي
فلفل أسود وملح	100 غرام من الزبيب

ينظف القسطل وينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف . يعالج الحمص بنفس

الطريقة . يقطع اللحم قطعاً متساوية ويتبل بالفلفل الأسود والبهارات والملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلي فيه قطع اللحم بضع دقائق ثم يضاف إليها القسطل والحمص ويغمر بثلاثة أرباع اللتر من الماء . حالما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار خفيفة مدة ساعة تقريباً مع التقليب حيناً بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . يضاف آنذاك السكر والزبيب بعد تنظيفه ويستمر الطهو بدون غطاء حتى يجف الماء . تقدم مرقة القسطل ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

### مرقة عوينة

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض القسطل بمقدار مماثل من العوينة الجافة . تنظف العوينة آنذاك وتنقع قرابة ساعتين في الماء البارد ثم ينزع منها النوى وتضاف إلى اللحم ربع ساعة قبل نهاية الطبخ .

### مشماشية

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض العوينة بمقدار مماثل من المشماش الطري أو من المشماش المصبر .

### مرقة سفرجل

ينظف نصف كيلو من السفرجل بقص أرباعاً متعادلة ثم تحذف بزوره وينقى جيداً بالسكين لإزالة ما فيه من أجزاء صلبة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة مع تعويض القسطل والعوينة والمشماش بقطع السفرجل .

### المروزية

ينسج على منوال مرقة القسطل مع تعويض هذا الأخير بمقدار مماثل من اللوز المقشر والبهارات بقبصة من الزعفران المسحوق .

الجزارة

## تحضير دَوّارة العلوش (1)

تنظف الكرشة جيدا بالماء البارد عدة مرات لإزالة كل ما فيها من أوساخ ثم تفرق اجزاءها وتشتطف . تغسل بعد ذلك القطع في الماء المغلي مدة دقيقتين فقط وترفع منه حالا ثم تحك بالسكين حتى تزول كل الزغابات وتنظف من جديد . يبعّر المعى ويغسل جيدا بالماء البارد من الداخل ومن الخارج تحت الحنفية ويستنضب . يغسل الردى ( الترب ) ويقطر كذلك .

## تحضير الأفاد (1)

تفرد الربتان عن القطع الأخرى وتنظف جيدا . يقطع كل منها الى اربع أو خمس قطع وتسلق حوالي نصف ساعة في الماء السخن ثم تغسل بالماء البارد من جديد وتترك جانبا . ينظف القلب ويشق طولاً ثم ينقى بالسكين من العروق والأجزاء الصلبة ويغسل جيدا من آثار الدم المتجمد ويشطف . الأفاد : الغرنوق . المعلق .

## العصيان

دوارة خروف كاملة	50 غراما من الأرز
أفاد خروف كامل	عشر لتر من الزيت
200 غرام من الكبد	ملعقتان من التعناع الجاف
150 غراما من الآلية	ملعقة من التابل
250 غراما من السلق	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من الفلفل الأسود
100 غرام من الحمص المنقوع	ملح حسب الطعم

تحضر الدوارة والأفاد كما ذكر من قبل . تقطع أم الأوراق وعين الدوارة والمصرانة الدقيقة الى مكعبات متعادلة في حجم حبة اللوبيا تقريبا . تقطع الرنة المسموطة والقلب والآلية والكبد الى قطع في نفس الحجم . ينقى وينظف ويفرم السلق والمعدنوس والبصل . تسلق حفنة من الأرز وتقطر . تخلط جميع المواد المذكورة مع الزيت والحمص ثم يتبل الخليط بالهريسة والتابل والفلفل الأسود وفلفل الزينة والتعناع ويملح حسب الطعم .

---

(1) العلوش : الحمل - الخروف .



تحشى القوفية وتخاط . يحشى البوبينوط والمصرانة الغليظة وتخاط أو يربط كل منها من الطرفين . تقص الكرشة والردى قطعاً كبيرة متساوية . تفرش كل قطعة من الكرشة بقطعة من الردى ثم تخاط في شكل كيس وتملاً بقسط من الحشو وتخاط الفتحة

## تحضير الزوايد

**الكبد** : تغسل الكبد بالماء البارد ثم تنقى بالسكين من العروق ومن الأجزاء الصلبة وبعد أن تنظف من جديد تقطع وتستعمل حسب الوصفة .

**القلب** : راجع تحضير الأفاد .

**الكلاوي** : يحذف الشحم أن وجد وتنظف الكلوة وتشق بالطول ثم تنقى جيداً بالمقص أو بطرف السكين من العروق ومن جميع الأجزاء البيضاء الصلبة وتشطف

**المخ** : يغسل المخ وينقع في الماء البارد من ساعة إلى ساعتين حسب حجمه ثم يقشر بالأصابع وينقى من العروق ويشطف .

**اللوزة** : تنظف اللوزة وتنقع قرابة ساعتين في الماء البارد للتخلص من آثار الدم مع تبديل الماء عدة مرات ثم تسلق بوضع دقائق في الماء الساخن المالح وتشطف . تنقى بعد ذلك من الشحم ومن الغضاريف وتستعمل .

**الأنثى** : تنظف الأنثى جيداً وتقشر ثم تنقع قرابة نصف ساعة في الماء البارد مع ملعقة من الخل وتشطف .

**اللسان** : ينظف اللسان جيداً ويحك بفرشة خشنة أو بليفة حرشة ثم ينقع ساعة وساعتين للتخلص من آثار الدم والأوساخ أن وجدت ويشطف . من المستحسن أن ينقع اللسان أثر ذلك في الماء المالح على الأقل ست ساعات مما يعطيه نكهة أحسن . يغطس بعد ذلك اللسان قرابة خمس دقائق في الماء الغالي ثم يشق جلده بالطول ويقشر بالأصابع أخيراً يجرّد اللسان من العظام ويستعمل .

**الكرشة** : راجع تحضير الدوارة .

**المرثقان** : راجع تحضير الدوارة .

## كمونية بالكبد

500 غرام من الكبد	نصف ملعقة من التابل
اربع ملاعق من الزيت	نصف ملعقة مسطحة من الكمون
بصلة صغيرة مفرومة	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقة من معجون الطماطم	فلفل أسود
نصف ملعقة من الهريسة	ملح

يقطع الكبد قطعاً متساوية حسب الرغبة ويفرّج بالتابل والفلفل الأسود والملح ثم يوضع في قدر مع البصل ويقلب بضع دقائق في الزيت فوق نار قوية . تضاف اليه بعد ذلك الهريسة ( اختياري ) ممزوجة بمقدار كأس من الماء والطماطم وفلفل الزينة وبعد حوالي عشر دقائق تمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية الكبد . عندما يغلي الماء تغطي القدر وتترك على نار هادئة مدة تتراوح بين 40 و 60 دقيقة حسب نوع الكبد المستعملة وذلك مع التحريك من حين لآخر وإضافة قليل من الماء عند الحاجة لتبقى الصالحة على حجمها . يضاف آنذاك الكمون وتبقى القدر تغلي بدون غطاء ومن غير مرق حوالي عشر دقائق ثم يعدل التملح ويرفع الوعاء عن النار تقدم الكمونيه سخنة .

## قلاية زعرة بزوايد العلوش

قلب خروف	50 غراما من المعدنوس
لوزة خروف (ان وجدت)	30 غراما من السمن
اناثي خروف	اربع ملاعق من الزيت
كليتا خروف	ليمونة واحدة
200 غرام من الكبد	قبصة من الزعفران
100 غرام من الالية	فلفل اسود وملح

تحضر الزوايد كالمعتاد وتقص في شكل مكعبات متساوية وتفوّح بالفلفل الأسود والملح وتغلي بضع دقائق في الزيت فوق نار قوية ثم تمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطي الوعاء ويترك على نار هادئة حوالي ساعة مع التقليب من حين لآخر وزيادة قليل من الماء عند الحاجة . حالما يتم النضج يضاف السمن مع قبصة من الزعفران وتترك القدر مكشوفة وبدون مرق حتى تركز الصالحة نوعاً ما ثم يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم تسكب القلاية في صحن التقديم ثم ترش بالمعدنوس المفروم وتقدم ساخنة مع قطع من الليمون .

## قلاية زعرة بزوايد العجل

وصفة مطابقة للوصفة السابقة مع تعويض زوايد الخروف بمقدار مماثل من زوايد العجل .

## قلاية حمرة بالزوايد

وصفة مماثلة للوصفات السابقة مع تعويض الزعفران والسمن بملعقة من معجون الطماطم ونصف ملعقة من فلفل الزينة الحلو للتلوين .

## كمونية بالزوايد

أربع ملاعق من الزيت	قلب خروف واحد
ملعقة من معجون الطماطم	كليتًا خروف
نصف ملعقة من الهريسة	أناثي خروف
نصف ملعقة مطففة من الكمون	رنتًا خروف
نصف ملعقة من التابل	150 غراما من الكبد
نصف ملعقة من فلفل الزينة	100 غرام من الالية
فلفل أسود وملح	50 غراما من البصل

تحضر الزوايد كما سبق ذكره في بداية هذا الباب وتقص في شكل مكعبات متناسبة .  
تفرك القطع بالتابل والملح والفلفل الأسود وتقلب بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار  
حامية . يضاف آنذاك البصل المقروم ( ويمكن إضافته في البداية مع اللحم ) والهريسة  
ممزوجة بشيء من الماء ومعجون الطماطم وفلفل الزينة وتمرق القدر بمقدار من الماء كاف  
لتغطية ما فيها . حالما يغلي الماء يقلل من النار ويواصل الطبخ حوالي ساعة والقدر مغطاة  
مع التقليب حيناً بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . عندما توشك الزوايد على  
النضج يضاف الكمون وتترك القدر مكشوفة بعض الوقت بدون مرق حتى تركز  
الصالصة نسبياً ثم يعدل التمليح وتقدم الكمونيه ساخنة .

**ملحوظة .** يمكن الاستغناء عن الرنتين أو عن الأناثي أو عن كليهما .

## كمونية بزوايد العجل

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض زوايد الخروف بمقدار مماثل من زوايد العجل .

## كمونية بالبطاطا

وصفة مماثلة للوصفات السابقة تحذف منها الآلية والأناتي ويستعمل فيها 500 غرام من البطاطا تقطع أرباعا .

### مخ مكفن

بطاطا وخضر حسب الرغبة	500 غرام من المخ
أوراق من الخس أو من الهندباء	50 غراما من المعدنوس
زيت للقلي	50 غراما من البصل
فلفل أسود	بيضتان
ملح	ليمونة حامضة

يفرم المعدنوس والبصل فرما ناعما . تخفق بيضتان وتخلط مع فريم المعدنوس والبصل ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . يحمى الزيت في مقلاة فوق نار معتدلة الحرارة . يحضر المخ كالعتاد ويقطع حلقات متساوية . تفرك الحلقات بالفلفل الأسود والملح ثم تغمس في خليط البيض والخضر وتحمر في الزيت على الوجهين .

**التقديم** ترتب قطع المخ في طبق أو في الصحون الفردية وتحاط بشيء من الخضر المقلية وترين بأوراق من الخس أو من الهندباء وبحلقات من الليمون الحامض

### كفتة بالمخ

ثلاث بيضات	500 غرام من المخ
ملعقتان من الخبز المسحوق	300 غرام من البطاطا
نصف ملعقة من فلفل الزينة	50 غراما من المعدنوس
زيت للقلي	50 غراما من البصل
ملح	فلفل أسود

يفرم المعدنوس والبصل فرما ناعما . يحضر المخ كالعتاد ثم يسلق حوالي ربع ساعة في الماء الغالي مع قليل من الملح ثم يقطر ويرفس بملعقة أو يقطع صغارا . تهرس قطعة من الخبز البانت ثم تنخل خلال منخل دقيق الثقوب أو قطعة من الشاش . يخفق البيض . تخلط جميع المواد المذكورة مع نصف كمية البيض ويتبل الخليط بالفلفل الأسود وفلفل الزينة ويملح حسب الطعم ثم يكيف في شكل اقراص متساوية حجمها حسب الرغبة .

يحمى الزيت في طاوة عميقة . تغطس الأقراص واحدة واحدة في ما بقي من البيض المخفوق ثم تقل في الزيت وتقلب حتى يحمر لونها .

التقديم تصف الكفتة في صحن التقديم وتحاط بمقدار من البطاطا المقلية وتقدم حالا . تقدم معها عادة كمية من صالصة الطماطم .

## عقد

750 غراما من الكرشة	نصف ملعقة من معجون الطماطم
ستة فصوص من الثوم	نصف ملعقة من الهريسة
ورقتان من الرند	نصف ملعقة من الكمون
ليمونة حامضة	نصف ملعقة من فلفل الزينة
عشر لتر من الزيت	فلفل أسود وملح

تؤخذ 750 غراما من الكرشة ( حمرة وفم كوز فقط ) وتحضر كما ذكر في مستهل هذا الباب تقشر فصوص الثوم وتهرس . تقص الكرشة قطعاً متساوية وتفرك بالفلفل الأسود والملح وتوضع في قدر مع الزيت ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة والثوم ثم يغمر كل ذلك بلتر واحد من الماء . توضع القدر فوق نار حامية وعندما يغلي الماء تغطي القدر وتترك على نار خفيفة قرابة ساعة ونصف مع التحريك من وقت لآخر وإضافة قليل من الماء عند الحاجة . في هذه الأثناء ينقى الكمون ويهرس . تمرس الكرشة انذاك بأطراف الأصابع ولما نتيق بانها وشكت على النضج ( تنقرص الكرشة ) يضاف الكمون والرند وتبقى القدر مكشوفة بعض الوقت حتى يجف الماء نسبياً ( تأقف المرقة على ادمائها ) . تحذف انذاك أوراق الرند ويراقب الملح ثم تقدم العقد ساخنة مع ارباع من الليمون .

## شمكة

750 غراما من الكرشة	ملعقة من معجون الطماطم
50 غراما من المعدنوس	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من البصل	نصف ملعقة من التابل
50 غراما من الحمص	نصف ملعقة من فلفل الزينة
اربع ملاعق من الزيت	فلفل أسود
ليمونة واحدة	ملح

ينقى الحمص وينظف وينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويتسطف . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم . تحضر الكرشة كما ذكر من قبل وتقطع قطعاً متساوية . تفرك قطع الكرشة بعد ذلك بالتابل والفلفل الأسود والملح وتقلي بضع دقائق في الزيت مع البصل المفروم في قدر فوق نار قوية . يضاف إليها انذاك الحمص ومعجون الطماطم محلولاً في مقدار كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة للتلوين ثم يمرق كل ذلك بحوالي نصف لتر من الماء . عندما يغلي الماء تخفف النار ويستمر الطهو بين ساعة ونصف وساعتين مع التحريك من حين لآخر وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . عندما تلين الكرشة وتتيقن من ذلك بمرسها بين الأصابع يضاف المعدنوس وتترك القدر مكشوفة حتى يجف الماء ثم يعدل الملح وتقدم الشمنكة مع قطع من الليمون .

### مشاومة بالكرشة

نصف ملعقة من الهريسة	750 غراماً من الكرشة
نصف ملعقة من التابل	50 غراماً من الحمص
نصف ملعقة من فلفل الزينة	ستة فصوص من الثوم
بصلة صغيرة	أربع ملاعق من الزيت
فلفل أسود	ملعقتان من الخل
ملح	ملعقة من معجون الطماطم

ينقى الحمص ويغسل ثم ينقع في الماء البارد كالعادة . يقشر البصل ويفرم . يقشر الثوم ويهرس . تحضر الكرشة كما ذكر من قبل وتقطع قطعاً متناسبة . تفرك قطع الكرشة انذاك بالتابل . والفلفل الأسود والملح ثم تقلب بضع دقائق في الزيت مع البصل في قدر فوق نار قوية . يضاف إليها بعد ذلك معجون الطماطم ممزوجاً بملء كأس من الماء والهريسة وفلفل الزينة والحمص . تمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية ما فيها وحالما يغلي الماء يغطي الوعاء على نار هادئة مدة تتراوح بين الساعة والنصف والساعتين حسب طراوة الكرشة المستعملة وذلك مع التقليب من وقت لآخر وإضافة شيء من الماء عند الحاجة . عندما يتم النضج يضاف الثوم والخل وتبقى القدر مكشوفة بعض الوقت بدون مرق حتى تتخذ الصلصة ثم يعدل الملح حسب الطعم وتقدم المشاومة ساخنة .

لفتية بالكرشة  
مرمز بالكرشة

قناوية بالكرشة  
مرقة خضرة بالكرشة  
مرقة لوبيا بيضاء بالكرشة

ينسج على منوال اللفتية والقناوية والمرمز ومرقة الخضرة ومرقة اللوبيا باللحم مع تعويض هذا الأخير بمقدار من الكرشة ومراعاة الوقت الكافي للنسج .

مئاثومة بلحم الرأس  
ملوخية بلحم الرأس  
مرقة خضرة بلحم الرأس

مرقة أمالح بلحم الرأس  
مرمز بلحم الرأس  
مدفونة بلحم الرأس

ينسج على منوال المئاثومة ومرقة الأمالح والملوخية والمرمز ومرقة الخضرة والمدفونة بلحم البقر مع تعويض هذا الأخير بمقدار من لحم رأس البقر .

### عصبان مكفن مع الدويذة الجارية

أربع عصبانات صغيرة  
150 غراما من الدويذة  
50 غراما من المعدنوس  
50 غراما من الدقيق

بيضتان  
ليمونة حامضة  
زيت للقلي  
قلقل أسود وملح

يحضر العصبان كما ذكر في بداية هذا الباب وتؤخذ منه أربع عصبانات صغيرة أو عصبانتان أكبر حجما أو بوبينوط واحد محشي . تنجز العصبانات بآبرة غليظة في عدة أمكنة لتعطي نكهة للمرقة ولكي لا تنفقع أثناء الطهو ثم تسلق مدة ساعتين في لترين من الماء مع تعويض الماء عند الحاجة لتبقى المرقة على حجمها إلى النهاية . عندئذ ترفع العصبانات بمرغاة وتترك حتى تبرد بينما تبقى القدر فوق نار قوية . عندما تغلي المرقة يسكب فيها مقدار من الدويذة الدقيقة (الشعرية) أو من الشربة مع قليل من الملح وتترك تغلي بدون غطاء حوالي ربع ساعة ثم يعدل تمليحها .

ينقى المعدنوس وينظف ويفرم فرما ناعما تخفق بيضتان مع المعدنوس المفروم ويتبل الخليط بالقلقل الأسود والملح . تحمى كمية كافية من الزيت في مقلاة عميقة يقص

أنذاك العصبان الى شرائح متساوية بواسطة سكين حاد وبحذر لكي لا يتفتت . تؤخذ بعد ذلك شرائح العصبان واحدة واحدة وتغطس في البيض المخفوق ثم تلف بالدقيق وتحمر في الزيت على الوجهين وتقطر .

**التقديم** تصف شرائح العصبان في طبق التقديم وتزين حسب الرغبة بمقدار من البطاطا المقلية أو بأوراق من الخس تسكب الشربة في سلطانية وتقدم سخنة مع الليمون الحامض .

## مرقة بيضة

ملعقة من الدقيق	أربع عصبانات صغيرة
ملعقة من معجون الطماطم	بيضتان
نصف ملعقة من الهريسة	ليمونة كبيرة واحدة
قلقل أسود وملح	ملعقتان من الزيت

يحضر العصبان كما ذكر من قبل ثم ينغز في عدة امكنة بالسوكة او بآبرة غليظة كي لا ينفقع أثناء الطهو وليتسرب طعمه الى المرققة . يحمى الزيت في قدر فوق نار حامية ثم يضاف اليه معجون الطماطم ممزوجا بكأس من الماء والهريسة والعصبان وتمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية ما فيها . عندما يغلي الماء تترك القدر مغطاة فوق نار هادئة حوالي ساعتين مع التحريك من حين لآخر وزيادة كمية من الماء عند الحاجة حتى تبقى الصالصة على حجمها كما هو في البداية .

يخفق البيض مع عصير ليمونة كبيرة وملعقة واحدة من الدقيق عندما ينضج العصبان يسكب الخليط في الصالصة مع التحريك ثم يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

عصبان بالجلبانة	عصبان باللوبيا البيضة
مرمز بالعصبان	عصبان بالبطاطا
- مدفونة بالعصبان	

ينسج على منوال مرقة اللوبيا البيضاء ومرقة الجلبانة ومرقة البطاطا والمرمز والمدفونة باللحم مع تعويض هذا الأخير بكمية من العصبان حسب الرغبة



## كفاف مع الشربة

أغصان دقيقة من الكليل (1)	رأس خروف
ليمونة واحدة	150 غراما من الشربة
قبصة من الزعفران	50 غراما من المعدنوس
فلقل أسود	50 غراما من الكرفس
ملح	30 غراما من السمن

يسلخ الرأس جيدا ثم يكسر بالساطور الى اربعة اجزاء . يحفظ المخ ليستعمل في طعام آخر بينما تفرك قطع الرأس بالزعفران والفلقل الأسود والملح وتدهن بشيء من الزبدة أو السمن حسب الرغبة . تنظف وتنقى أغصان دقيقة من الكليل وتصف في قاع الكسكاس ثم توضع فوقها قطع الرأس ويغطى الكسكاس بصحن أو غيره . ينقى وينظف ويفرم المعدنوس والكرفس ويوضع في قدر الكسكس مع ثلاثة لترات من الماء فوق نار قوية . عندما يغلي الماء يركب الكسكاس فوق القدر وتطين حافة القدر مع الكسكاس بشيء من العجين أو يلف بشريط رقيق من القماش ( قفيلة ) كي لا يتسرب البخار بينهما . يواصل الطبخ هكذا حوالي ساعتين فوق نار هادئة وعندما تنضج قطع الرأس تحفظ على حدة وترمى قطع الكليل بينما تبقى القدر فوق الكانون . تقوى النار بعد ذلك وحينما تغلي المرقعة تسكب فيها الشربة أو مقدار مماثل من الدويدة ( الشعرية ) وتترك تغلي بدون غطاء قرابة ربع ساعة ثم يعدل الملح .

**التقديم** ترتب قطع الرأس في طبق التقديم . تسكب الشربة في سلطانية وتقدم سخنة مع أرباع من الليمون .

## رأس علوش مصلي

50 غراما من السمن أو من الزبدة	رأسا خروف
ليمونة حامضة	500 غرام من البطاطا
قبصة من الزعفران	50 غراما من المعدنوس
فلقل أسود وملح	50 غراما من البصل

تسلخ رأسا الخروف وتنظف جيدا ثم تقص طولاً على نصفين بالساطور وتبقى امخاخها في مكانها . تفرك بعد ذلك بالزعفران والفلقل الأسود والملح ثم تدهن بالسمن أو

(1) الكليل الاكليل

بمقدار مماثل من الزبدة وتصف في طبق صالح للفرن . تقشر البطاطا وتقص أرباعا أو في شكل حلقات سميكة متساوية ثم ترتب حول قطع الرأس ويسكب حوالي كأس من الماء في قاع الطبق . يحمى فرن متوسط الحرارة.يوضع الطبق في الفرن قرابة الساعة تسقى أثناءها قطع الرأس بشيء من الصالصة تغرف من حين لآخر بملعقة خشبية من قاع الطبق وذلك حتى يتم النضج . في هذه الأثناء ينظف وينقى ويفرم المعدنوس والبصل .

**التقديم** تصف قطع الرأس في طبق التقديم وتزين بحلقات البطاطا ثم تصب فوقها الصالصة وترش بالمعدنوس والبصل المفروم وتقدم بعد ذلك سخنة مع أرباع من الليمون .

### لسان عجل مكفن

لسان عجل واحد	ليمونة حامضة
500 غرام من البطاطا	أوراق من الهندباء
50 غراما من الدقيق	زيت للقلي
بيضتان	فلفل أسود وملح

يحضر اللسان كما ذكر في بداية هذا الباب ويسلق في الماء الغالي مدة ساعة تقريبا ثم يقص في شكل حلقات رقيقة متساوية . تفرك إثر ذلك بالفلفل الأسود والملح . تقشر البطاطا وتقطع في شكل عصيات صغيرة متساوية . يحمى الزيت في طاوة فوق نار متوسطة الحرارة . يخفق البيض مع قليل من الفلفل الأسود والملح . تؤخذ بعد ذلك حلقات اللسان واحدة واحدة وتغطس في البيض المخفوق ثم تلف في الدقيق وتحمّر في الزيت على الوجهين . تقلى بعد ذلك البطاطا في ما تبقى من الدهن وتقلب فيه حتى يحمر لونها ثم ترفع عنه بمرغاة وترش بقليل من الملح الناعم .

**التقديم** تصف قطع اللسان في وعاء التقديم أو في الصحون الفردية وترتب حولها البطاطا ثم تزين بأوراق من الخس وتقدم سخنة مع أرباع الليمون .

مقاومة باللسان  
لسان بالفقاع  
لسان بالزيتون  
لسان بالأمالح

كمونية باللسان  
مرمز باللسان  
لسان بالجلبانة  
لسان بالكبار

ينسج على منوال الكمونية والمقاومة والمرمز باللحم واللحمات بالكبار والزيتون والأمالح  
باللحم ومرقة الجلبانة الزعرة ومرقة الفقاع مع تعويض اللحم بلسان عجل صغير أو  
بوزن مماثل من السنة الغنم .

### لسان محشي

أربع بيضات  
ملعقتان من الزيت  
ملعقة من معجون الطماطم  
نصف ملعقة من الهريسة  
فلفل أسود  
ملح

لسان عجل واحد  
50 غراما من المعدنوس  
50 غراما من جبن القرويير  
25 غراما من جبن البرمزان  
15 غراما من السمن  
50 غراما من البصل

يحضر اللسان كما ذكر من قبل ويرفع عنه اللحم الخلفي ليستعمل في ما بعد . يحفر  
بعد ذلك اللسان بسكين حاد حتى يصبح في شكل كيس ثم يوسع بالأصابع أو بيد  
المهراس مثلا وكل ذلك بحذر لكي لا تنقب جدران الكيس . يفرك آنذاك اللسان من  
الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح ويترك على حدة .

ينظف اللحم المأخوذ من مؤخر اللسان ومن داخله ويفرم أو يقطع صغارا . ينظف  
ويفرم المعدنوس والبصل . توضع المواد المذكورة في برنية (1) مع السمن فوق النار  
حوالي ربع ساعة مع التقليب المتواصل ثم يرفع عن النار ويترك حتى يبرد . يضاف اليه  
آنذاك الجبن بعد حكه بالمبشرة ويخلط الجميع مع بيضة نيئة ثم يتبل الخليط بالفلفل  
الأسود والملح حسب الطعم . تسلق البيضات الباقية في الماء الغالي قرابة 12 دقيقة  
وتقشر . يحشى بعد ذلك اللسان على النحو التالي :

توضع بيضة مسلوقة في قاع اللسان ثم يوضع بعدها ثلث الحشو . تضاف بيضة

---

البرنية : وعاء من خزف يطبخ فيه اللحم أحيانا .

ثانية ثم ثلث الحشو وأخيرا البيضة الثالثة تغطي بما تبقى من حشو ثم تخاط الفتحة بخيط متين .

يحمى الزيت في قدر مناسبة الحجم ويحمر فيه اللسان جيدا ، يضاف اليه بعد ذلك معجون الطماطم والهريسة ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء تغطي القدر وتترك على نار هادئة حوالي ساعتين يقلب أثناءها اللسان عدة مرات مع إضافة قليل من الماء من وقت لآخر خوفا من التجفيف . حالما يتم النضج يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

**التقديم** يقص اللسان بسكين حاد في شكل حلقات متساوية ترتب إثر ذلك في وعاء التقديم ثم تسكب الصالصة فوقها او تقدم في إناء خاص على حدة . تزين قطع اللسان بأوراق من الخس أو بمقدار من البطاطا المقلية او بكمية من الخضر المسلوقة حسب الرغبة .

الدواجن

## تحضير الدواجن

**نشف الريش** : حالما يذبح الطير ينتف ريشه باليد ابتداء من الأجنحة ثم بقية الأجزاء حتى ينزع الريش كله . يمسك بعد ذلك الطير من عنقه باليد اليمنى ومن مؤخره باليد اليسرى ويمرر فوق شعلة الغاز ليحترق ما تبقى من الريش الناعم ثم تقلع بالملقط جذور الريش الناعم المتبقية التي لا زالت منغرسه في الجلد . وهناك من يستعمل طريقة أخرى تتمثل في وضع الطير دقيقة واحدة في الماء الغالي ثم ينتف الريش بسرعة وينفس الأسلوب .

**تفريغ الطير** : ينظف الطير بالماء والصابون ويشطف ثم تفتح فتحة صغيرة في مقدم الصدر وتنزع من خلالها القانصة ثم يقطع الرأس . تفتح بعد ذلك فتحة ثانية في مؤخر البطن وتنزع من خلالها الأحشاء الداخلية كلها مع اجتناب فقس المرارة حتى لا يفسد طعم ما حولها من اللحم . تقطع الأرجل في مستوى الركبة وتطرح . وينظف آنذاك الطير جيدا من الداخل ومن الخارج مرة ثانية . ينظف القلب والكبد وتترك على حدة . تشق القانصة بالسكين ويزال ما فيها من حصى وغيره ثم تقشر من جلدها وتنظف جيدا .

يطهى الطير كاملا كما هو ولا يقطع قطعاً مناسبة حسب الرغبة أو يجرد من عظامه

**تجريد الطير من العظام** : يجرد الطير من العظام بعد أن يحضر كما سبق ويستعمل لهذا الغرض سكين حاد قصير ومستدير الطرف نوعا ما . يشق الطير شقا عميقا من أعلى الرقبة الى مؤخر الذيل . يفصل بعد ذلك اللحم عن العظام شيئا فشيئا ابتداء من عظم الرقبة تارة بحافة السكين وتارة يزال اللحم عن العظام بالأصابع ويسلخ هكذا العمود الفقري ثم الأضلاع الى أن تصل رويدا رويدا الى الأجنحة والأيدي حتى نتخلص تماما من مجموع الهيكل الهظمي ونحصل في النهاية على شبه كيس بدون أن يمزق اللحم .

## دجاج مقلي مع الشربة الزعرة

30 غراما من السمن  
زيت لقلي الدجاج  
أوراق من الهندباء  
ليمون حامض  
قلقل أسود وملح

دجاجة متوسطة الحجم  
500 غرام من البطاطا  
150 غراما من الشربة  
50 غراما من المعدنوس  
50 غراما من الكرفس

ينقى وينظف ويفرم الكرفس والمعدنوس . تقطع الدجاجة قطعاً متساوية وتحفظ القانصة والقلب والكبد على حدة لتستعمل في طعام آخر . تفرك قطع الدجاج بالفلفل الأسود والملح وتوضع في قدر كبير نسبياً مع الكرفس والمعدنوس وتغمر بلترين من الماء . توضع القدر فوق نار حامية وحينما يغلي الماء تخفف النار ويغطى الوعاء ويترك مدة ساعة تقريباً مع التحريك وتعويض الماء المتبخّر من حين لآخر . تخرج بعد ذلك قطع الدجاج من الوعاء وتقطر أو تنشف ثم تتبل بالفلفل الأسود والملح وتترك على حدة بينما تبقى القدر فوق النار . تسكب الشربة في المرقّة ويستمر الطهو بدون غطاء حوالي 20 دقيقة .

في هذه الأثناء تقشر البطاطا وتقطع في شكل عصيات متعادلة . يحمى الزيت في طاوة وتقلي فيه قطع الدجاج الى أن يحمر لونها وترفع عن النار . تقلّى بعد ذلك البطاطا في ما بقي من الزيت ثم تخرج وترش بشيء من الفلفل الأسود والملح الناعم .

**التقديم :** توضع قطع الدجاج في وسط طبق وترتب حولها قطع البطاطا وتزين بأوراق من الهمندباء أو الخس . تسكب الشربة في سلطانية ويضاف إليها قليل من السمن أو من الزبدة ثم يعدل تمليحها وتقدم مع قطع من الليمون الحامض .

## دجاج مكفن مع برودو الخضرة

دجاجة متوسطة الحجم	50 غراماً من الكرفس
750 غراماً من البطاطا	50 غراماً من المعدنوس
200 غرام من اللفت	30 غراماً من السمن أو من الزبدة
200 غرام من الجزر	بيضتان
200 غرام من الجدرّة	زيت لقلي الدجاج
150 غراماً من الكراث	أوراق من الخس
100 غرام من فتات الخبز	ليمون حامض
50 غراماً من جنس القروير الممشور	فلفل أسود وملح

ينظف اللفت والجزر والجدرّة مع ربع كمية البطاطا ثم تقشر تلك الخضرة وتقطع مكعبات صغيرة . ينقى المعدنوس ويفرم فرماً ناعماً وكذلك الكرفس والكراث . تقطع الدجاجة الى أربع قطع وتبل بالفلفل الأسود والملح وتوضع في قدر كبيرة مع الخضرة وتغمر بلترين من الماء . توضع القدر فوق نار قوية وحالما يغلي الماء تخفف النار ويغطى الوعاء ويترك حوالي ساعة مع التحريك من وقت لآخر وزيادة ما يكفي من الماء لتبقى المرقّة على حجمها . ترفع بعد ذلك قطع الدجاج وتجرد من العظام بينما تبقى القدر فوق نار

خفيفة . تفتت القطع الصغيرة من اللحم وتعاد الى المرقة . تقطر القطع الكبيرة أو تنشف ثم تتبل بالفلفل الأسود والملح .

تخفق بيضتان في صحفة . يخلط فتات الخبز مع الجبن المبشور . تقشر حبات البطاطا الباقية وتقطع في شكل عصيات متساوية . يحمى الزيت في طاوة عميقة . تلف أنذاك قطع الدجاج الواحدة بعد الأخرى بخليط فتات الخبز والجبن وتغطس في البيض المخفوق ثم تقلى في الزيت الى ان يحمر لونها وترفع عنه . تقلى بعد ذلك البطاطا في ما تبقى من الزيت ثم تقطر وترش بقليل من الملح الناعم .

**التقديم :** تصف قطع الدجاج المكفن في وسط طبق التقديم وتوضع حولها قطع البطاطا ثم يزين بأوراق من الخس أو من الهندباء . يسكب البرودو في سلطانية ثم يضاف اليه قليل من السمن أو من الزبدة الى من أراد ذلك ثم يعدل تملبجه ويقدم مع قطع من الليمون عند الطلب .

دجاج الهند مكفن مع الشربة الزرة	دجاج الهند مقلي مع الشربة الزرة
دجاج الهند مكفن مع البرودو	دجاج الهند مقلي مع البرودو

وصفات مماثلة للوصفات السابقة مع تعويض الدجاج بكمية مماثلة من دجاج الهند أو من لحم الدواجن الأخرى كالورّ والبط وغيرها .

### دجاج في الكوشة مع البطاطا

ليمونة حامضة	دجاجة متوسطة الحجم
قبصة من الزعفران	500 غرام من البطاطا
فلفل أسود	30 غراما من السمن
ملح	أربع ملاعق من الزيت

تنظف الدجاجة كما ذكر من قبل ثم تخاط أرجلها وأجنحتها بخيط متين من الظهر وتبلى من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح ثم توضع في داخلها نصف كمية السمن . تقشر البطاطا وتقطع أرباعا أو في شكل حلقات متساوية أما اذا كانت صغيرة جدا فيسمى كد هي . تحفف البطاطا في طبق مناسب الحجم وتوضع فوقها الدجاجة ثم



تسقى بالزيت وبربع لتر من الماء . يوضع آنذاك فوق الدجاجة ما بقى من السمن ثم ترش بالزعفران ممزوجا بقليل من الماء .

يحمى الفرن مسبقا بحرارة مرتفعة ويوضع فيه الطبق مدة عشر دقائق ثم يستمر الطهو بحرارة متوسطة حوالي 20 دقيقة بالنسبة لنصف كيلو واحد من الدجاج . اثناء تلك المدة يعوض الماء المتبخر بقليل من الماء الغالي عند الحاجة ويسقى الدجاج بشيء من السائل يؤخذ من حين لآخر بملقعة خشبية من قاع الطبق . عندما يتم النضج يترك الوعاء في الفرن بعض الوقت حتى يجف الماء نسبيا ويحمر سطح اللحم .

**التقديم :** يفك الرباط وتقص الدجاجة ارباعا أو مقاطع حسب الرغبة . توضع تلك القطع في طبق التقديم وترتب حولها قطع البطاطا ثم تسكب فوقها الصالصة أو تقدم في وعاء خاص على حدة مع قطع من الليمون الحامض .

### الدجاج المحشي

**الحشو : وصفة مثالية**

25 غراما من مبشور البرمزان  
أربع بيضات  
القلب والكبد وقانصة الطير  
بصلة صغيرة مفرومة  
فلفل أسود وملح

200 غرام من البطاطا  
200 غرام من اللحم المفروم  
100 غرام من جبن القرويير  
50 غراما من فريم المعدنوس  
50 غراما من السمن

تنظف قوانز الطير وتقطع صفارا وتوضع في برنية مع اللحم وفريم المعدنوس والبصل وتتبّل بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم ثم يضاف اليها السمن وتسقى بقليل من الماء . يطهى بعد ذلك الخليط حوالي ربع ساعة فوق نار معتدلة مع التحريك المتواصل ويترك جانبا حتى يبرد . تسلق البطاطا في الماء مدة ربع ساعة وتقطع مكعبات صغيرة ثم تقلى في الزيت وتقطر . تبيس بيضتان في الماء الغالي وتقطع ثم تخفق بيضتان . يقص اثر ذلك جبن القرويير قطعاً صغيرة ثم تخلط جميع العناصر المذكورة مع جبن البرمزان ويتبل الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب المذاق .

**للتنوع :** يمكن تعويض المعدنوس بربع كيلو من السبناخ بعد أن تفرم أوراقه كما يمكن تعويض البطاطا بأحدى المواد التالية :

- 150 غراما من الأرز بعد أن يسلق في الماء الغالي مدة عشر دقائق ويقطر .
- 150 غراما من المقرونة الدقيقة (العقيق) المسلوقة في الماء .
- 500 غرام من الجلبانة الطرية أو 250 غراما من الجلبانة المعلبة .
- 250 غراما من الفطر الطازج (الفقاع) أو من الفقاع المعلب .

تجهز الدجاجة كما ذكر في بداية هذا الباب وتبقى كما هي والا تجرد من العظام .  
تفرك بعد ذلك بالزعفران والفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ثم تحشى بأحدى  
الحشوات السابق ذكرها وتخاط الفتحات بآبرة وخيط متين . تطبخ بعد ذلك الدجاجة  
بأحدى الطرق التالية :

### دجاج محشي محمر

أربع ملاعق من الزيت	دجاجة متوسطة الحجم
قبصتان من الزعفران	كمية من الحشو حسب الرغبة
ليمونة حامضة	500 غرام من البطاطا
فلفل أسود وملح	15 غراما من السمن

تجهز الدجاجة وتحشى كما ذكر من قبل . تقشر البطاطا أرباعا أو في شكل حلقات  
سميكة متساوية يحمى الزيت في قدر مناسبة الحجم فوق نار قوية وتحمر فيه الدجاجة  
من جميع جوانبها ثم تضاف اليه قطع البطاطا وتغمر بثلاثة أرباع اللتر من الماء . عندما  
يغلي الماء تخفف النار ويغطى الوعاء ويترك حوالي 45 دقيقة يعوض أثناءها الماء المتبخر  
وتقلب الدجاجة في تلك الفترة مرتين أو ثلاث . عندما يوشك الدجاج على النضج يكف عن  
التمريق ويبقى الوعاء مكشوفاً حتى يجف الماء ويحمر سطح الدجاجة . يضاف آنذاك  
السمن ثم يعدل تمليح الصالصة وترفع القدر عن النار .

**التقديم :** الدجاجة العادية : تفك عنها الخيوط وتقطع أرباعا أو مقاطع متساوية  
حسب الرغبة . توضع تلك القطع في وسط طبق التقديم أو في الصحون الفردية ويرتب  
حولها الحشو وقطع البطاطا ثم تسكب فوقها الصالصة وتقدم مع الليمون الحامض على  
حدة .

الدجاجة المجردة من العظام : تفك عنها الخيوط وتترك بعض الوقت لتبرد نوعاً ما  
حتى يسهل تقطيعها . تقص آنذاك بلطافة حتى لا تتفتت وفي شكل حلقات سميكة  
متساوية ويستعمل لهذا الغرض سكين حاد . تصف بعد ذلك تلك القطع في صحن  
التقديم وترتب حولها قطع البطاطا ثم يسكب فوقها الدهن وتقدم مع الليمون الحامض .



Agneau au four

كوشة علوش



Langue farcie

اللسان المحشي



Un ragoût aux abats

العقد

## دجاج محشي في الكوشة

ملعقتان من الزيت	دجاجة حجمها حسب الرغبة
قبصتان من الزعفران	كمية كافية من الحشو
ليمونة حامضة	500 غرام من البطاطا
قلقل أسود وملح	30 غراما من السمن

تحضر الدجاجة كالمتعاد وتترك صحيحة أو تجرد من العظام حسب الرغبة ثم تحشى وتقاط وتفوح بالقلقل الأسود والملح . تقشر البطاطا وتقص أرباعا أو في شكل حلقات متساوية وتتبيل بقليل من الملح الناعم .

يحمى الفرن حتى يصل الى حرارة مرتفعة . توضع الدجاجة في طبق مناسب الحجم مع قطع البطاطا . تمرق بعد ذلك برقع لتر من الماء ويسكب فوقها الزيت ثم يوضع فوقها السمن أو الزبدة وترش بقبصتين من الزعفران ممزوجة بقليل من الماء . يوضع الطبق في الفرن وعندما يحمر سطح الدجاجة يقلل من الحرارة ويستمر الطبخ قرابة 45 دقيقة يفتح أثناءها الفرن من حين لآخر لتسقى الدجاجة بشيء من الدهن يغرف من قاع الطبق بملعقة خشبية مع اضافة قليل من الماء الساخن عند الحاجة . عندما يتم النضج يكف عن التمريق بعض الوقت حتى يجف الماء ثم يعدل تمليح الصالصة .

التقديم : كتقديم الدجاج المحشي المحمر .

## دجاج محشي في الكوشة

### طريقة ثانية

وصفة مماثلة للوصفة السابقة وتستعمل فيها نفس المقادير مع التحوير التالي : بعد ان تنظف الدجاجة تقص الى نصفين بالطول وتوضع في طبق صالح للفرن يدهن بقليل من السمن أو الزبدة . تجم تلك القطع بالحشو ثم تطهى وتقدم بنفس الطريقة .

## مرمر بالدجاج

عشر لتر من الزيت	دجاجة صغيرة
ملعقة من الطماطم المصبرة	500 غرام من الطماطم الطرية
نصف ملعقة من الهريسة	250 غراما من الفلفل الحلو
نصف ملعقة من فلفل الزينة	250 غراما من البصل
فلفل أسود	100 غرام من الفلفل الحار ( الحريف )
ملح	100 غرام من الحمص أو من اللوبياء

ينقى الحمص أو اللوبياء الجافة وينظف ثم ينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف .  
تنظف الطماطم وتقص منها حبتان ارباعا أو في شكل حلقات متساوية وتحفظ على حدة  
لستعمل في ما بعد اما الحبات الباقية فتقطع قطعاً صغيرة والا تعصر وتصفى . يقشر  
البصل ويقرم فرما خشنا ، يقص الفلفل الحلو ارباعا بالطول ثم تحذف أعناقها ويترك  
صحيحا ويمكن الاستغناء عنه . تقطع الدجاجة قطعاً متساوية حسب الرغبة وتفرك  
بالفلفل الأسود والملح .

يحمى الزيت وتقلي فيه قطع الدجاج . مدة خمس دقائق مع البصل ثم يضاف اليها  
الحمص أو اللوبياء ومعجون الطماطم ممزوجاً بقليل من الماء والهريسة وفلفل الزينة  
وتغمر بقراية نصف لتر من الماء . حالما يغلي الماء تترك القدر مغطاة فوق نار خفيفة حوالي  
ثلاثة ارباع الساعة يحرك أثناءها الدجاج من حين لآخر مع مراعاة تعويض الماء عند  
الحاجة . يضاف آنذاك الفلفل وقطع الطماطم الطرية ويستمر الطبخ بدون مرق حوالي  
ربع ساعة ثم تضاف قبصة من الفلفل الأسود ويعدل التملح .

التقديم : تصف قطع الدجاج في صحن التقديم وتحاط بالفلفل الحار وقطع الفلفل  
الحلو ثم تزين بحلقات الطماطم وتقدم ساخنة .

مرقة جلبانة زعرة بالدجاج  
كبامة زعرة بالدجاج  
مرقة بسباس بالدجاج  
دجاج بالكبار

قناوية بالدجاج  
كوشة بالدجاج  
مرقة كرفس بالدجاج  
مرقة لوبيا بيضاء بالدجاج

وصفات مطابقة للوصفات التي يستعمل فيها اللحم ويعوض هذا الأخير بدجاجة صغيرة أو بما يساوي وزنها من الطيور الداجنة الأخرى كالبط ودجاج الهند والوز والحمائم وغيرها مع الملاحظة بأن طهو الدجاج الصغير والحمائم يتطلب بـ 45 و 60 دقيقة أما الدجاج الكبير الحجم والوز والبط ودجاج الهند يتطلب ساعة ونصف الساعة تقريبا .





## طيور الصيد والأرانب

## ترد مشوي

ليمون حامض  
فلفل أسود وملح

ثمانى طيور  
50 غراما من الزبدة

تريش العصافير كما يريش الدجاج وتقطع أرجلها ورؤوسها واجنحتها وتفرغ من احشائها وبعد ان تنظف جيدا تتبل بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ثم تدهن بالزيت او بمقدار من الزبدة وتشوى على مشواة فوق الغاز او على الجمر الخالي من الدخان مدة عشر دقائق تقلب اثناءها مرتين او ثلاثا وتقدم حالا مع الليمون الحامض .

## ترد مقلي

ليمون حامض  
فلفل أسود  
ملح

ثمانى طيور  
500 غرام من الجلبانة  
60 غراما من الزبدة

تجهز الطيور كما ذكر في الوصفة السابقة ويقص كل منها على نصفين بالطول ثم تسحب عظامها عند الرغبة او تبقى كما هي . تفرطح بعد ذلك القطع بوجه الساطور وتفرك بالملح والفلفل الأسود . تحمى الزبدة في طاوة وتقلي فيها قطع الترد حوالي عشر دقائق على الوجهين وعندما يحمر لونها ترفع بمرغاة ثم ترش بعصير الليمون وتقدم ساخنة مع نصيب من البطاطا المقلية او الجلبانة المسلوقة تتبل بالفلفل الاسود والملح بعد سلقها وتسكب فوقها الزبدة الساخنة (1) الفاضلة في المقلاة .

السائحة : الذائبة .

## قوبع مكفن

بيضتان  
ليمون حامض  
فلفل أسود  
ملح

ثمانى طيور  
100 غرام من الدقيق  
60 غراما من الزبدة  
عشر لتر من الزيت

تجهز الطيور كما ذكر من قبل وتقص على نصفين بالطول ثم تسحب عظامها الى من اراد ذلك . تفرطح آنذاك القطع بوجه الساطور وبعد ان تتبل بالفلفل الأسود والملح ترش بمقدار من الزيت ومن عصير الليمون وتترك جانبا حوالي ساعتين .

يخفق البيض مع قليل من الفلفل الاسود والملح وتحمى الزبدة في مقلاة . تغطس آنذاك قطع القوبع في البيض المخفوق وتلف بالدقيق أو بشيء من الخبز البائت ثم تحمّر بالتعاقب في الزبدة على الوجهين وتقدم ساخنة مع حاشية من عصيدة البطاطا أو من البطاطا المقلية أو من الجلبانة المسلوقة حسب الرغبة .

## عصفور الزيتون سفافد

ليمون حامض  
فلفل اسود  
ملح

12 من عصافير الزيتون  
اربع ملاعق من الزيت  
100 غرام من الية الضأن

ترش عصافير الزيتون وتقص اطرافها ومناقيرها ثم تحذف امعاؤها وتنظف جيدا تتبل بعد ذلك العصافير بالفلفل الأسود والملح وتدهن بمقدار من الزيت أو من الزبدة وبعد ان تشك في الأسياخ (1) مع قطع رقيقة من الية الضأن عند الرغبة تشوى حوالي عشر دقائق على نار هادئة وتقدم ساخنة مع ارباع من الليمون .

## مرقة زيتون بعصافير الزيتون

ملعقة من معجون الطماطم  
نصف ملعقة من فلفل الزينة  
نصف ملعقة من التابل  
فلفل أسود وملح

12 من عصافير الزيتون  
200 غرام من الزيتون الأخضر  
عشر لتر من الزيت  
بصلة صغيرة

(1) الأسياخ : السفافد الصغيرة .

تحضر عصافير الزيتون كما ذكر من قبل وبعد أن تنظف جيدا تتبل من الداخل ومن الخارج بالتابل والفلفل الأسود والملح . تغسل حبات الزيتون وتحذف نوياتها بالأداة المعدة لذلك . يقشر البصل ويفرم . يحمى الزيت في قدر على نار مرتفعة الحرارة وتقلي فيه العصافير مدة خمس دقائق مع فريم البصل . يضاف إليها بعد ذلك معجون الطماطم وفلفل الزينة والزيتون وتمرق بقليل من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة حوالي 20 دقيقة مع التحريك من حين لآخر . حالما ينضج لحم الطيور تعلق الصالصة بعض الوقت إذا اقتضى الحال ثم يعدل الملح ويجعل القدر .

**التقديم :** تصف العصافير في ماعون التقديم وترتب حولها حبات الزيتون ثم تسكب فوقها الصالصة وتقدم ساخنة .

### حجل مقلي مع الشربة الزعرة

حجلتان	100 غرام من الشربة
100 غرام من البطاطا	100 غرام من الزبدة
100 غرام من المعدنوس	ليمون حامض
100 غرام من الكرفس	فلفل أسود
100 غرام من أوراق الخس	ملح

يحضر الحجل كما يحضر الدجاج وتسحب احشائه وبعد أن ينظف جيدا يقطع الى أربعة أجزاء ويفرك بالفلفل الأسود والملح . ينظف وينقى ويفرم الكرفس والمعدنوس فرما دقيقا . تقشر البطاطا وتقص في شكل عصيات صغيرة متعادلة .

تسلق قطع الحجل في لتر ونصف من الماء في طنجرة مع فريم الكرفس والمعدنوس وحالما ينضج لحمها ترفع بمرغاة وتقطر جيدا بينما تبقى المرققة فوق الموقد وتقوى تحتها النار . عندما تفور القدر تسكب فيها الشربة تدريجيا وتبقى تغلي بدون غطاء حوالي ربع ساعة . في هذه الأثناء يحمى مقدار من الزبدة أو من السمن في مقلاة . تتبل قطع الحجل من جديد بالفلفل الأسود والملح وتقلي في الدهن وتقلب فيه وحالما يحمر لونها تترك جانبا وتقلي البطاطا في ما بقي من الزبدة . عندما تنضج الشربة تضاف إليها جملة من الزبدة أو السمن وقبصة من الزعفران عند الرغبة ثم يعدل تمليحها .

**التقديم :** تسكب الشربة في سلطانية وتقدم ساخنة مع ارباع من الليمون . تصف قطع الحجل في طبق التقديم وترتب حولها عصيات البطاطا المقلية وتزين بأوراق

من الخس الفرنجي أو الهندي ثم يسكب فوقها ما بقي من دهن القلي وتقدم حالا كذلك مع ارباع من الليمون .

### حجل في الكوشة

100 غرام من الزبدة  
قبصتان من الزعفران  
فلفل أسود وملح

اربع حجلات  
500 غرام من البطاطا  
100 غرام من الية الضأن

تقص قطعة الآلية الى اربع شريحات رقيقة . تقشر البطاطا وتقص ارباعا أو في شكل حلقات غليظة متساوية وترش بقليل من الملح الناعم . يحل الزعفران في ملعقتين من الماء . تحضر الحجلات كما يحضر الدجاج وبعد ان تسحب احشاؤها وتنظف جيدا تكثف أرجلها واجنحتها وتربط على صدر كل منها شريحة من الية الضأن حتى لا يحترق لحمها اثناء الطهو . يفرك أنذاك الحجل بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويدهن بمقدار من الزبدة أو السمن .

توضع اثن ذلك الحجلات في طبق مدهون بالزبدة وترتب حوله حلقات البطاطا ويسكب فوقها محلول الزعفران ثم يوضع الطبق في فرن متوسط الحرارة لمدة 20 دقيقة تغلب اثناءها الحجلات مرة واحدة بعد عشر دقائق . تحذف بعد ذلك قطع الآلية وتبقى الحجلات بضع دقائق في الفرن حتى يحمر سطحها نوعا ما .

التقديم : تصف الحجلات في طبق التقديم وترتب حولها حلقات البطاطا ثم يسكب فوقها ما بقي من دهن وتقدم ساخنة .

### سمانة قلاية

قبصتان من الزعفران  
ليمون حامض  
فلفل أسود  
ملح

اربع سمانات  
50 غراما من فريم المعدنوس  
50 غراما من فريم البصل  
عشر لتر من الزيت

تحضر السمانات كما يحضر غيرها من الطيور ثم تسحب احشاؤها وبعد ان تنظف جيدا يقطع كل منها الى اربعة اجزاء وتفرك القطع بالفلفل الأسود والملح . يحمي الزيت

في قدر فوق نار قوية وتقلي فيه قطع السمان بضع دقائق مع فريم البصل ثم يضاف اليها الزعفران وتغمر بالماء . حالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي ربع ساعة مع التحريك حيناً بعد حين . تترك بعد ذلك الصالصة اذا اقتضى الحال ثم يعدل ملحها .

**التقديم :** تصف قطع السمان في طبق التقديم وتسكب فوقها الصالصة ثم يرش فوقها المعدنوس المفروم وتقدم ساخنة مع الليمون الحامض على حدة .

### قطا مسلي

ملعقة قهوة من الفلفل الأسود  
نصف ملعقة من التابل  
ملح

زوج قطا  
ديسبيلتران من الزيت  
ملعقة من الهريسة

تحضر الطيور كالمعتاد ثم تسحب احشاؤها وبعد ان تنظف جيدا تجرد من العظام ثم يقطع لحمها قطعاً متعادلة ويفرك بالفلفل الأسود والتابل والملح . يحشى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلي فيه قطع القطا مدة خمس دقائق ثم تضاف اليها الهريسة وتغمر بالماء . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي 40 دقيقة مع التحريك من وقت لآخر . عندما تنضج قطع القطا تترك الصالصة بدون غطاء حتى يجف الماء ولا يبقى الا الدهن ثم يعدل الملح ويجعل القدر .

**التقديم :** يقدم المسلي ساخناً أو بارداً حسب الرغبة .

### الحمام المحشي

بصلة مفرومة  
ملعقتان من الأرز  
قبصتان من الزعفران  
ليمون حامض  
أوراق من الخس للزينة  
فلفل أسود وملح

زوج حمام  
300 غرام من هبرة البقر  
100 غرام من الزبدة  
50 غراماً من البرمزان المرحي  
50 غراماً من المعدنوس  
أربع بيضات

يحضر زوج الحمام كغيره من الطيور وتسحب احشاؤه ثم ينظف جيدا ويفرك بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويترك جانباً . يفرم اللحم فرماً دقيقاً . ينظف وينقى ويفرم المعدنوس والبصل . تسلق بيضتان في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيرة .

يسلق كذلك الأرز مدة ربع ساعة في الماء الغالي المالح ويقطر ويمكن تعويضه بمقدار مماثل من الخبز البائن المسحوق . يحل الزعفران في كأس من الماء . يتبل اللحم المفروم بالفلفل الأسود والملح ويطهى مع المعدنوس والبصل وقليل من الزبدة أو السمن كما يطهى حشو البريك الدياري وحالما يبرد يضاف إليه الأرز والجبن ومكعبات البيض المسلوق ويخلط كل ذلك مع ما بقي من البيض النيء ثم الخليط بالفلفل الأسود والملح حسب الطعم .

يحمى الفرن بحرارة معتدلة . تحشى الحمامتان وتربط أرجلهما واجنحتها وتقطع الفتحات . تدهن أذاك الطيور بالزبدة من جميع نواحيها وتوضع في طبق مدهون أيضا بشيء من الزبدة أو السمن وترش بمحلول الزعفران . يوضع بعد ذلك الطبق في الفرن لمدة نصف ساعة تغلب اثناءها الحمامات مرتين وتسقى من حين لآخر بمقدار من الصالصة يغرف بملعقة خشبية من قاع الطبق .

التقديم : تحذف الخيوط وتقص الحمامات على نصفين بسكين حاد . تصف أذاك القطع في طبق التقديم وتسكب فوقها الصالصة ثم تزين بأوراق الخس وبأرباع من الليمون وتقدم حالا .

## أرنب مثاومة

ملعقة من معجون الطماطم	أرنب متوسطة الحجم
نصف ملعقة من الهريسة	أربع ملاعق من الزيت للمرققة
نصف ملعقة من فلفل الزينة	أربعة فصوص من الثوم
زيت وخل للملاح (1)	بصلة صغيرة مفرومة
فلفل أسود وملح	ملعقتان من الخل للمرققة

تسلخ الأرنب من طرف الكراش وتسحب احشاؤها ثم تنظف جيدا وتقطع قطعاً منتظمة . تفرك بعد ذلك القطع بالفلفل الأسود والملح وتوضع في ماعون ثم تسقى بمقدار من الزيت والخل وتترك جانبا ساعتين أو أكثر مع التقليب من وقت لآخر حتى يتشرب لحمها بطعم الاقاوية . تقشر فصوص الثوم وتذق مع قليل من الملح .

يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقلي فيه قطع الأرناب بضع دقائق مع فريم البصل . يضاف إليها إثر ذلك معجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة وتغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيتها . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي ساعة مع

---

(1) الملاح : خليط من الزيت والخل والتوابل ينقع فيه اللحم ومثله .

التحريك حيناً بعد حين وتعويض الماء عند الحاجة . عندما تنضج قطع الأرنب يكف عن المرق ثم يضاف الثوم مع ملعقتين من الخل وتعلك الصالصة بدون غطاء بعض الوقت وحالما يجف ماؤها نسبياً يجعل القدر وتقدم الماثومة ساخنة .

### قنفود بالزبيب

عشر لتر من الزيت	زوج من القنفد
ملعقة من الخل	100 غرام من الحمص المنقوع
قلقل أسود	100 غرام من البصل المفروم
ملح	100 غرام من الزبيب

يذبح القنفود ويسلخ وتسحب احشاؤه ثم يقطع رأسه وارجله وبعد ان ينظف جيداً يقطع قطعاً منتظمة . يحمي الزيت في قدر فوق نار قوية . تفرك قطع القنفود بالقلقل الأسود والملح وبعد ان تقل خمس دقائق في الزيت مع البصل المفروم يضاف اليها الحمص وتغمر بالماء . عندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار هادئة ما يقرب من 45 دقيقة مع التحريك من وقت لآخر واطافة قليل من الماء كلما اقتضى الحال . حالما توشك قطع القنفود على النضج يكف عن المرق ثم يضاف الزبيب والخل ويبقى القدر على النار الوقت الكافي بدون غطاء حتى يجف الماء نسبياً . يعدل انذاك الملح ويرفع الوعاء عن النار .



## الأسماك والقشريات والرخويات

تدهن المشواة بالزيت وتسخن مسبقا حوالي 10 دقائق . ينشف السمك بقطعة من القماش ويجرح سطحه بالسكين في عدة أماكن متوازية ويتبل حسب متطلبات الوصفة ثم يدهن بالزيت . يوضع بعد ذلك السمك فوق المشواة مدة 5 دقائق ثم يقلب ويشوى الوجه الثاني نفس المدة . يدهن السمك بالزيت عدة مرات أثناء الشوي بواسطة فرشاة صغيرة خاصة أو بريشة دجاج نظيفة .

### ورقة مشوية

ليمون حامض  
فلفل أسود  
ملح

750 غراما من الورقة  
50 غراما من المعدنوس  
زيت

تؤخذ الورقة الصغيرة الحجم بمقدار سمكة واحدة أو سمكتين بالنسبة للشخص الواحد . تسقط الورقة وتفرغ وتنظف وتنشف وتجرح ثم تفرك بالفلفل الأسود والملح وتدهن بالزيت . تدهن المشواة بالزيت وتسخن مسبقا فوق النار . يصفى السمك فوق المشواة مدة تتراوح بين 4 و 5 دقائق ثم يقلب ويشوى الوجه الثاني طيلة نفس الوقت . يدهن السمك بالزيت أثناء الشوي عدة مرات ويرفع عن النار عندما يتم النضج .

**التقديم :** يفرش طبق التقديم بالمعدنوس المفروم ثم يرتب فوقه السمك المشوي ويقدم ساخنا مع أرباع من الليمون .

### مداس مشوي

زيت لدهن السمك والمشواة  
ليمون حامض  
فلفل أسود وملح

750 غراما من المداس  
50 غراما من المعدنوس  
50 غراما من الدقيق

يفرغ المداس ويقلم من جلده الأسود فقط ويجرد من الشوك عند الطلب ثم ينظف وينشف . يجرح بعد ذلك إذا كان كبير الحجم بجروح سطحية متقاطعة ثم يتبل بالفلفل الأسود والملح ويدهن بالزيت ويغشى من الجانبين بقليل من الدقيق .

يشوى بعد ذلك المداس ويقدم كما تشوى وتقدم الورقة .



Reçout de tripe



Andouillettes à la sauce blanche

الرقبة البيضاء

## غزال مشوي

750 غراما من الغزال	ليمون حامض
50 غراما من المعدنوس	زيت
نصف ملعقة من فلفل الزينة	فلفل أسود
نصف ملعقة من الكمون المهرس	ملح

يقلم الغزال ويفرغ وينظف ويجرح ثم يتبل من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود وفلفل الزينة والكمون والملح . يدهن بعد ذلك بالزيت ويترك حوالي نصف ساعة على حدة حتى يتشرب لحمه بالتوابل المذكورة ثم يشوى ويقدم كما ذكر بالنسبة للورقة والمداس .

## السّمك المقلّي

يقلى السمك بطريقتين :

**القلي البسيط :** يقلى السمك في كمية قليلة من الزيت وتستعمل لهذا الغرض طاوة عادية مسطحة . تقلى بهذه الطريقة الأسماك الصغيرة وشرائح السمك الرقيقة . توضع آنذاك المقلاة على النار وعندما يحمى الزيت توضع فيه كمية من السمك وتترك الوقت الكافي . حالما ينضج الوجه السفلي قلب السمك بالشوكة أو بمعلق ان وجد ويبقى حتى ينضج الوجه الثاني ثم يرفع السمك بمرغاة ( ملعقة كبيرة مثقبة ) ويترك على حدة . تضاف بعد ذلك كمية أخرى من الزيت اذا اقتضى الحال وعندما يحمى تقلى فيه كمية ثانية من السمك بنفس الطريقة . نلاحظ بأن عمليات وضع السمك في الزيت وتقليبه ورفع خارج المقلاة تتم بلطف وبحذر حتى لا يتفتت سطح السمك ويشوه شكله وحتى لا يتطاير طشيش الزيت الحامي على الأيدي . ويجب ان يكون الزيت حاميا جدا ( يصعد منه دخان خفيف ) عندما يكون السمك صغيرا أو شرائح السمك رقيقة أما اذا كان السمك أكبر حجما فيكون الزيت أقل حرارة .

**الطريقة الثانية :** يقلى السمك في كمية غزيرة من الزيت وتستعمل لهذا الغرض مقلاة مزودة بسلة من السلك . تقلى بهذه الطريقة الأسماك الأكبر حجما نسبيا وشرائح السمك الغليظة والكفتة والأسماك المكفنة . توضع آنذاك المقلاة على النار وعندما يحمى الزيت يوضع السمك في السلة وتغطس السلة في الزيت وتترك حتى ينضج السمك بدون ان نلتجئ أحيانا الى تقليبه أثناء القلي . عندما ينضج السمك ترفع السلة بما فيها من السمك بينما يبقى الزيت في المقلاة .

**السّمك المكفّن :** وهو ما يعبر عنه بالتخبيز . يتم التخبيز بعدة طرق منها :

التخبيز البسيط : يتمثل في تغطية السمك قبل القلي بغشاء خفيف من الدقيق .

التخبيز بالحليب والدقيق ( طريقة فرنسية ) : يغطس السّمك في الحليب ثم يغلف بغشاء خفيف من الدقيق .

التخبيز بالبيض والدقيق : يغطس السمك في البيض المخفوق ثم يغشى بقليل من الدقيق .

التخبيز على الطريقة الأنقليزية : يغشى السمك بالدقيق ويغطس في البيض المخفوق ثم يلف في الخبز المشوي المسحوق .

### تريلية مقلية

فلفل أسود  
ملح

750 غراما من التريلية  
زيت للقلي

تقلى التريلية وتقلّم وتفرّغ وتنظف وتنشف ثم تتبل من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح . تقلى بعد ذلك في الزيت بطريقة من الطريقتين المذكورتين وتقدم .

**التقديم :** تصف التريلية المقلية فوق طبق التقديم وترتب حولها كمية من الخضر المقلية حسب الرغبة : بطاطا - قرع بوطرنية - قرع أحمر - باذنجان - طماطم - فلفل أخضر حلو أو حريف الخ ... تقدم مع مقدار من صالصة الطماطم أو من الشرمولة .

### مداس مقلي

زيت للقلي  
فلفل أسود وملح

750 غراما من المداس  
50 غراما من الدقيق

يقشر المداس من القشرة السوداء فقط اذا كان صغير الحجم والا فمع الجهتين ويقلم ويفرغ ويجرد من احساكه عند الرغبة ثم ينظف جيدا وينشف . يتبل بعد ذلك من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح ثم يغشى بقليل من الدقيق ويقل بالطريقة البسيطة أو في الزيت الغزير ويقدم كما ذكر في الوصفة السابقة .

## غزال مقلي

نصف ملعقة من الكمون  
فلفل أسود وملح وزيت للقلي

750 غراما من الغزال  
أربعة فصوص من الثوم

ينقى الكمون ويهرس . يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح .

يقلم الغزال ويفرغ من أحشائه . يجرد من أحساكه عند الرغبة وينظف جيدا وينشف . يفرك بعد ذلك من الداخل ومن الخارج بالثوم والكمون ويترك على حدة بعض الوقت حتى يتشرب لحمه بطعم التوابل . يقلب بعد ذلك في الزيت ويقدم مصحوبا بشيء من البطاطا أو من الخضر المقلية ومع كمية من صالصة الطماطم على حدة .

## نزلي مقلي

نصف ملعقة من فلفل الزينة  
فلفل أسود (اختياري)  
ملح وزيت للقلي

750 غراما من النزلي  
أربعة فصوص من الثوم  
نصف ملعقة من الكمون

ينقى الكمون ويهرس . يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح .

يقلم النزلي ويفلس بلطف لأن لحمه رفيف جدا ثم يفرغ وينظف وينشف . يتبل بعد ذلك بفلفل الزينة والثوم والكمون ويترك قرابة نصف ساعة جانبا . يقلب بعد ذلك في الزيت بالطريقة البسيطة أو في الزيت الغزير ويقدم كما ذكر بالنسبة للتريلية المقلية .

## « حوت كامل »

زيت للقلي  
فلفل أسود  
ملح

كيلو واحد من القاروص (مثلا)  
500 غرام من البطاطا  
50 غراما من الدقيق

تنظف البطاطا وتقشر في شكل شرائح رقيقة .

يفلس القاروص ويقلم ويفرغ وينظف وينشف ويقص في شكل شرائح متساوية سمك الواحدة أربعة سم تقريبا . تفرك بعد ذلك قطع السمك بالفلفل الأسود والملح وتغشى

بقليل من الدقيق . تحمى في مقلاة عميقة وفوق نار متوسطة الحرارة كمية من الزيت كافية لتطفو فوقها قطع السمك . حالما يحمى الزيت تقلب فيه في البداية شرائح البطاطا وتحفظ على حدة . تقلب بعد ذلك قطع القاروص وترفع عن النار عندما يحمر لونها .

**التقديم :** تصف قطع السمك فوق طبق التقديم وترتب حولها شرائح البطاطا وتقدم ساخنة مع مقدار من التستيرة ( راجع باب الخضر المقلية ) .

**ملاحظة :** تستعمل في هذه الأكلة بعض الأسماك الصغيرة كالكميري والغال والورقة والأسماك المتوسطة الحجم الفاخرة الصنف كالقاروص والبوري والجراف والليموني وأحيانا بعض الأسماك الكبيرة الحجم كالتن والبلमित . تسمى الأكلة حوتا كاملا أو يعطى لها اسم السمك المستعمل فيها وتسمى أنذاك على سبيل المثال كميري كامل أو قاروص كامل أو بوري كامل الخ .

### مداس مكفن

زيت للقلي	750 غراما من المداس
فلفل أسود	50 غراما من الدقيق
ملح	أربع بيضات

يؤخذ المداس الصغير الحجم ويقلم ثم يسلمخ من الجنبين ويفرغ وينظف جيدا وينشف . يتبل بعد ذلك بالفلفل الأسود والملح . يخفق البيض في صفحة مع ملعقة من الزيت وقبصة من الفلفل الأسود وقليل من الملح الناعم . يغطس بعد ذلك المداس في البيض المخفوق ويلف بغشاء خفيف من الدقيق ثم يقلب في الزيت حتى يحمر لونه .

### بالاية مكفنة

ينسج على منوال الوصفة السابقة .

### تريلية مكفنة

زيت للقلي	750 غراما من التريلية
فلفل أسود	50 غراما من الدقيق
ملح	أربع بيضات



يخفق البيض مع ملعقة من الزيت وقليل من الفلفل الأسود والملح .

تؤخذ التريلية الصغيرة الحجم وتفلس ثم تقلم ويقطع رأسها وتفرغ وتنظف جيدا وتنشف . من المستحسن مع ذلك أن تنقى من الشوك . تتبل التريلية بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ثم تغطس في البيض المخفوق وتلف في الدقيق ويمكن تعويض هذا الأخير بمقدار مماثل من الخبز المشوي المسحوق . تقلى بعد ذلك التريلية في الزيت وترفع عنه عندما يحمر لونها وتقدم حالا .

**فزّي مكفن**  
**شورو مكفن**  
**سردينة مكفنة**

**غزال مكفن**  
**كميري مكفن**  
**منكوس مكفن**

ينسج على منوال التريلية المكفنة مع تعويض التريلية بنوع من الأسماك المذكورة شرط أن يكون صغير الحجم .

### كلمار مكفن

زيت للقلي  
فلفل أسود  
ملح

750 غراما من الكلمار  
50 غراما من الدقيق  
أربع بيضات

يحضر الكلمار كما ذكر في بداية هذا الباب وينظف جيدا . يقص كيسه الى حلقات رقيقة ولأمساته الى عصيات صغيرة . تسلق كل القطع في الماء الغالي حوالي ربع ساعة ثم تنشف وتتبل بالفلفل الأسود والملح . يحمى الزيت ويخفق البيض . تغطس بعد ذلك قطع الكلمار في البيض وتلف في الفارينة ( الدقيق ) وتقلى في الزيت وتقدم ساخنة .

### كفتة بالنزلي

أربع بيضات  
نصف ملعقة من الكمون  
نصف ملعقة من فلفل الزينة  
فلفل أسود  
ملح - زيت للقلي

كيلو واحد من النزلي  
100 غرام من المعدنوس  
100 غرام من البصل  
100 غرام من الدقيق  
250 غراما من البطاطا

تنظف البطاطا وتسلق في الماء الغالي بين 20 و 30 دقيقة حسب نوعها . يفلس النزلي ويقلم ويفرغ وينظف ثم ينقى لحمه بكل دقة من الأحساك ويفرم . ينقى المعدنوس وينظف ويفرم . يقشر البصل ويفرم فرما ناعما . ينقى الكمون ويهرس . تقشر البطاطا وترقس جيدا . تخلط المقادير المذكورة مع ثلاث أو أربع بيضات حتى يكون الخليط متماسكا . يتبل بعد ذلك الخليط بقليل الزينة والقليل الأسود والملح حسب الطعم ثم يكيف في شكل أقراص صغيرة مستديرة .

يحمى الزيت في طاوة عميقة . تلف أنذاك الأقراص في الفارينة (الدقيق) وتقلي في الزيت وتقلب بهدوء حتى يحمر لونها من الجنبين .

**التقديم :** تقدم الكفتة ساخنة مع مقدار من صالصة الطماطم

### كفتة بالسردينة

كيلو واحد من السردينة	أربع بيضات
100 غرام من المعدنوس	نصف ملعقة من الكمون
100 غرام من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من الخبز المسحوق	زيت للقلي
100 غرام من الدقيق	ملح

. تقشر السردينة وتقلم وتفرغ وتنظف ثم ينقى لحمها من الشوك بكل عناية ويفرم . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . ينقى الكمون ويهرس . تخلط المواد المذكورة مع البيض ومع مقدار كاف من الخبز المشوي المسحوق حتى يكون الخليط متماسكا . يتبل أنذاك الخليط بالهريسة ويملح حسب الطعم ثم يكيف في شكل أقراص صغيرة مستديرة .

يحمى الزيت في مقلاة عميقة وتحمر فيه الأقراص من الجنبين وتقلب بحذر حتى لا يشوه شكلها ثم تقدم ساخنة .

### كفتة بالمناني

وصفة مماثلة للوصفات السابقة تستعمل فيها نفس المواد مع تعويض النزلي والسردينة بنصف كيلو من المناني . تقشر أنذاك قطعة المناني وتنقى من الشوك إن وجد وتنظف وتسلق في الماء الغالي حوالي ربع ساعة ثم تنشف وتفرم جيدا .

## كفتة بالرنكة

وصفة مماثلة للوصفات السابقة تستعمل فيها نفس المقادير مع تعويض الأسماك الطازجة بواحدة من الرنكة ( الرنكة ) المملحة المستوردة . تشوى أنذاك الرنكة على الوجهين فوق النار وتقشر وتفرغ وتنقى من الشوك . ينقع بعد ذلك لحمها حوالي ساعتين في الماء البارد ويشطف لازالة فرط التملح ويفرم .

## كميري في الكوشة

كيلو واحد من الكميري	أربع ملاعق من الزيت
500 غرام من البطاطا	ليمون
50 غراما من الزبدة أو السمن	فلفل أسود وملح

يقشر الكميري ويقلم ويفرغ وينظف جيدا ثم يتبل بالفلفل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج . تقشر البطاطا وتنظف وتقص أرباعا أو في شكل حلقات سميكة ثم تفرك بالفلفل الأسود وبقليل من الملح . يحمى الفرن بحرارة مرتفعة . يدهن طبق الزبدة بفرش بقطع البطاطا . يصف السمك فوق قطع البطاطا . يسكب الزيت فوق السمك مع عصير ليمونة كبيرة ويسكب حوالي ربع لتر من الماء جانبا في قاع الطبق لا فوق السمك . يوضع الطبق في الفرن وبعد حوالي 3 دقائق يخفض من الحرارة ويستمر الطهو في حرارة متوسطة قرابة عشرين دقيقة يسقى أثناءها السمك من حين لآخر بمقدار من الدهن يرفع بملعقة خشبية من قاع الطبق .

**التقديم** - حالما يتم النضج يصف الكميري في ماعون التقديم وترتب حوله قطع البطاطا . يصفى السائل الباقي ويسكب فوق السمك أو يقدم في ماعون خاص على حدة . يقدم السمك ساخنا مع أرباع من الليمون .

## غزال في الكوشة

كيلو واحد من الغزال	ملعقة من معجون الطماطم
نصف كيلو من البطاطا	نصف ملعقة من الهريسة
ست ملاعق من الزيت	فلفل أسود
فصان أو ثلاثة من الثوم	ملح

يقلم الغزال ويفرغ وينظف ويتبل من الداخل ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح  
تقشر البطاطا وتقص أرباعا . يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح . يحمى الفرن  
بحجارة مرتفعة . تصف قطع البطاطا في طبق صالح للفرن . تحل الهريسة والطماطم  
والثوم في حوالي ربع لتر من الماء ويسكب الخليط فوق البطاطا . يرتب السمك فوق  
البطاطا ويسكب فوقها الزيت ويوضع الماعون في الفرن وبعد بضع دقائق يخفض من النار  
ويواصل الطبخ بحرارة متوسطة قرابة 20 دقيقة . أثناء تلك الفترة يسقى السمك من  
حين لآخر بكمية من الصالصة ترفع بمعلقة خشبية من قاع الطبق .

**التقديم :** يرتب السمك في ماعون التقديم وتصف حوله البطاطا ثم تسكب فوقه  
الصالصة بعد أن يعدل تمليحها .

### جراف في الكوشة

قبصتان من الزعفران  
ليمون  
فلفل أسود  
ملح

كيلو واحد من الجراف  
نصف كيلو من البطاطا  
50 غراما من الزبدة أو السمن  
أربع ملاعق من الزيت

يحمى الفرن بحرارة مرتفعة .

تؤخذ سمكة من نوع الورقة الكبيرة الحجم وتفلس وتقليم وتنظف وتبل من الداخل  
ومن الخارج بالفلفل الأسود والملح . ويوضع داخلها قرابة حجم فولة من الزبدة أو من  
السمن . تقشر البطاطا وتقطع أرباعا أو في شكل شرائح غليظة . يدهن بالزبدة أو  
بالسمن ماعون صالح للفرن . يفرش قاع الماعون بقطع البطاطا ويضاف حوالي ربع لتر  
من الماء . توضع السمكة فوق قطع البطاطا ويسكب فوقها الزيت ثم عصير ليمونة  
حامضة ثم الزعفران محلولاً في ملعقتين من الماء . يوضع الماعون في الفرن وبعد بضع  
دقائق يخفض من حرارة الفرن ويواصل الطبخ بحرارة متوسطة قرابة 25 دقيقة .  
تسقى السمكة أثناء تلك الفترة من حين لآخر بكمية من السائل يغرف بمعلقة من قاع  
الطبق .

**التقديم :** حالما يتم النضج توضع السمكة في طبق مستطيل صالح للتقديم وتقص  
شرائح متناسبة الحجم مع المحافظة على شكلها . ترتب حولها قطع البطاطا . يصفى  
الدهن ويسكب فوق شرائح السمك أو يقدم في ماعون خاص على حدة . تزين السمكة



Koucha au Poulet

الكوشة بالدجاج



Brika malha (Sfax)

البريقة المالحة (صفاقس)







Escalopes garnies au thon

لحمات بالثون



أنداك بأوراق من الهندباء أو من الخصى وبحلقات من الطماطم وشيء من المعدنوس المفروم وبحلقات من البيض المسلوق وكل ذلك على سبيل المثال وحسب الرغبة .

### بوري في الكوشة

كيلو واحد من البوزي	أربع ملاعق من الزيت
نصف كيلو من البطاطا	أربعة فصوص من الثوم
100 غرام من البصل	ليمون حامض
50 غراما من المعدنوس	فلقل أسود
50 غراما من الزبدة أو السمن	ملح

يحمى الفرن بحرارة مرتفعة

يؤتى بسمكة من نوع البوري أو من نوع القاروص وتقشر وتقليم وتفرغ وتنظف وتبلى بالفلقل الأسود والملح من الداخل ومن الخارج ويوضع داخلها قرابة حجم فولة من الزبدة أو السمن . ينظف المعدنوس وينقى ويفرم . يقشر البصل وينظف ويفرم . يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تقشر البطاطا وتنظف وتقص أرباعا . يدهن طبق الفرن بالزبدة أو بالسمن ويفرش بقطع البطاطا . يخلط المعدنوس والبصل والثوم مع حوالي كأس من الماء ويسكب الخليط في الطبق . توضع السمكة فوق البطاطا وتسقى بالزيت ويعصر ليمونة حامضة .

يتم بعد ذلك الطبخ والتقديم كما ذكر بالنسبة للوصفة السابقة .

### مناني في الكوشة

كيلو واحد من المناني	ملعقة من معجون الطماطم
نصف كيلو من البطاطا	نصف ملعقة من الكمون
ست ملاعق من الزيت	فلقل أسود
أربعة فصوص من الثوم	ملح

يحمى الفرن .

يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح . ينقى الكمون ويهرس . تؤخذ قطعة من المناني أو من غيره من الأسماك الكبيرة الحجم وتنظف وتقشر إذا اقتضى الحال وينزع منها الشوك ان وجد ثم تقطع الى أربع أو خمس قطع حسب عدد الأشخاص . تفرك بعد ذلك

قطع الحوت بالفلفل الأسود والثوم والكمون والملح تنظف البطاطا وتقصر في شكل شرائح غليظة وتصف في طبق صالح للفرن . تحل الطماطم في مقدار كأس من الماء ويسكب الخليط في الطبق . توضع قطع السمك فوق قطع البطاطا وتسقى بالزيت يتم اثر ذلك الطبخ والتقديم كما ذكر بالنسبة لوصفة الجراف في الكوشة

### كميري محشي في الكوشة

كيلو واحد من الكميري	50 غراما من الزبدة أو السمن
نصف كيلو من البطاطا	30 غراما من جبن البرمران
50 غراما من المعدنوس	أربع ملاعق من الزيت
50 غراما من الخبز المشوي	ملح
بييضتان	ليمونة حامضة
فلفل أسود	50 غراما من البصل

يقشر الكميري ويقلم ويفرغ من ظهره أو من كرشه أو من فتحة خياشيمه وتنزع أحصاكه عند الرغبة ثم ينظف جيدا ويتبل بالفلفل الأسود والملح .

تؤخذ سمكتان وتسلق في الماء الغالي مدة عشر دقائق ثم يفرم لحمها . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . يبشر الجبن ويخفق البيض . تخلط بعد ذلك المواد المذكورة مع مقدار من الخبز المشوي المسحوق ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود ويملح حسب الطعم . يحشى السمك ويخاط .

يحمى الفرن . تنظف البطاطا وتقصر ارباعا أو في شكل حلقات غليظة وتفرك بقليل من الفلفل الأسود والملح . يدهن طبق صالح للفرن بالزبدة أو بالسمن ويفرش بقطع البطاطا مع كأس من الماء . يصف السمك المحشي فوق قطع البطاطا ثم يسقى بالزيت وبعضير الليمون . يوضع آنذاك في فرن معتدل الحرارة ويترك حوالي 25 دقيقة يسقى أثناءها السمك بشيء من السائل يغرف من حين لآخر بملعقة خشبية من قاع الطبق .

التقديم : يرتب السمك المحشي في ماعون صالح للتقديم . تصفى الصالصة وتسكب فوق السمك أو تقدم في ماعون خاص على حدة . يزين السمك بقطع البطاطا ويقدم ساخنا .

ملاحظة : عند فقدان الفرن العادي يمكن طبخ السمك في الفرن الفلسطيني

( الكعكة ) أو بين نارين طريقة عتيقة كنا تحدثنا عنها في باب اللحوم .

### قاروص محشي في الكوشة

كيلو من القاروص	30 غراما من جبن البرمزان
نصف كيلو من البطاطا	أربعة فصوص من الثوم
50 غراما من المعدنوس	أربع بيضات
50 غراما من البصل	أربع ملاعق من الزيت
50 غراما من الكبار المملح	قبصتان من الزعفران
50 غراما من الخبز المشوي	ليمون
50 غراما من الزبدة أو السمن	قلقل أسود وملح

تؤخذ سمكة من نوع القاروص وتقلّم وتفلس وتفرغ خلال شق في كرشها وتنظف جيدا ثم تتبل بالقلقل الأسود والملح .

ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . يحك الجبن بالمبشرة . يقشر الثوم ويهرس مع قليل من الملح . يغسل الكبار وتزال ذيوله إن وجدت . تسلق بيضتان وتقطع صفارا . تخفق البيضتان الباقيتان . تخلط كل المقادير المذكورة مع مقدار من الخبز المشوي المسحوق . يتبل الخليط وملح حسب الطعم ثم تحشى السمكة وتخاط . تقشر البطاطا وتفرك بالقلقل الأسود والملح .

يحمى الفرن بحرارة مرتفعة . يدهن طبق مستطيل صالح للفرن بالزبدة أو السمن ويفرش بقطع البطاطا ويسكب فيه مقدار كأس من الماء . توضع السمكة فوق قطع البطاطا وتسقى بالزيت ثم ترش بالزعفران محلولاً في ملعقتين من الماء وبعصير الليمون . يوضع أنذاك الطبق في الفرن وبعد مضي خمس دقائق يخفض من حرارة الفرن ويستمر الطهو حوالي 25 دقيقة . أثناء تلك الفترة يسقى السمك بالدهن الذي يغرف من حين لآخر من قاع الطبق .

**التقديم** : عندما يتم النضج توضع السمكة في ماعون مناسب الحجم صالح للتقديم وتقص بسكين حاد الى شرائح حسب عدد الاشخاص مع المحافظة على شكلها . ترتب حولها قطع البطاطا وتزين حسب الرغبة بأوراق من الهندباء وبحلقات من الليمون ومن البيض المسلوق . تصفى الصالصة وتقدم في ماعون خاص .

## كلمار محشي

أربع ملاعق من الزيت	أربع أو خمس وحدات من الكلمار
ملعقة من معجون الطماطم	100 غرام من الروز
نصف ملعقة من الهريسة	100 غرام من البصل
فصان من الثوم	50 غراما من المعدنوس
نصف ملعقة من فلفل الزينة	50 غراما من جبن البرمزان
فلفل أسود وملح	أربع بيضات

يحضر الكلمار كما ذكر في بداية هذا الباب ، تتبل الأكياس بالفلفل الأسود والملح من الداخل والخارج وتترك على حدة .

تسلق لأمسات الكلمار وأجنحته مدة نصف ساعة في الماء الغالي ثم تجفف وتقطع صغارا . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . تبشر قطعة من جبن البرمزان أو من جبن القرويير . تسلق بيضتان في الماء الغالي وتقطع مكعبات صغيرة . ينقى الروز ويغسل بالماء البارد في مصفاة تحت الحنفية ويقطر . تخفق البيضتان الباقيتان . تخلط جميع المواد المذكورة ثم يتبل الخليط بالفلفل الأسود وملح حسب الطعم . تحشى بعد ذلك أكياس الكلمار وتخاط .

يحمى الزيت فوق نار حامية ويقلّى فيه الكلمار المحشي مع بصلة صغيرة مفرومة . تضاف بعد ذلك الهريسة ومعجون الطماطم وفلفل الزينة مع فصين من الثوم المهرس ثم تمرق القدر بمقدار من الماء كاف لتغطية الكلمار . عندما يغلي الماء تفتّر النار ويغطى الوعاء ويواصل الطهو مدة ساعة تقريبا مع إضافة قليل من الماء كلما اقتضى الحال . عندما يتم النضج يكف عن المرق حتى تخثر الصالصة نسبيا ثم يعدل التملح ويرفع الوعاء عن النار .

**التقديم :** ترفع الخيوط ويصف الكلمار في ماعون التقديم . تسكب فوقه الصالصة ويقدم ساخنا .

**ملاحظة :** يمكن طهو الكلمار المحشي مع الكسكس والروز والمقرونة .

## سوبية محشية

ننسخ على منوال وصفة الكلمار المحشي .

## كمونية بالكلمار

500 غرام من الكلمار	نصف ملعقة من الهريسة
50 غراما من البصل	نصف ملعقة من الكمون المدقوق
أربع ملاعق من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
ملعقة من معجون الطماطم	فلفل أسود وملح

يقطع الكلمار قطعاً متناسبة ويفرك بالفلفل الأسود والملح ثم يحمر في الزيت في قدر فوق نار قوية مع بصلة صغيرة مفرومة . تضاف بعد ذلك الهريسة ممزوجة بقليل من الماء ومعجون الطماطم وفلفل الزينة ثم تمرق بكمية من الماء كافية لتغطية قطع الكلمار . عندما يغلي الماء تخفض النار وتغطي القدر ويواصل الطبخ مدة ساعة تقريباً مع إضافة قليل من الماء من حين لآخر . عندما تنضج قطع الكلمار يضاف الكمون وتترك القدر مكشوفة بدون مرق حتى تخثر الصلصة . يعدل بعد ذلك التمليح وتقدم الكمونية ساخنة .

## كمونية بالسوبية كمونية بالقرنيط

وصفات مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض الكلمار بمقدار مماثل من السوبية أو القرنيط الصغير الحجم .

## مناومة بالسوبية

500 غرام من السوبية	ملعقة من الطماطم
50 غراما من البصل	نصف ملعقة من الهريسة
أربع ملاعق من الزيت	نصف ملعقة من فلفل الزينة
سنة فصوص من الثوم	فلفل أسود وملح

طريقة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض الكلمار بمقدار مماثل من السوبية وتعويض الكمون بستة فصوص من الثوم وتقشر وتهرس مع قليل من الملح .

## كلمار بالجلبانة

ملعقة من معجون الطماطم	نصف كيلو من الكلمار
نصف ملعقة من الهريسة	750 غراما من الجلبانة
نصف ملعقة من فلفل الزينة	50 غراما من البصل
فلفل أسود	50 غراما من المعدنوس
ملح	أربع ملاعق من الزيت

يحضر الكلمار ويقطع قطعاً متساوية ثم يفرك بالفلفل الأسود والملح . ينظف ويفرم المعدنوس والبصل . تقشر الجلبانة ويمكن استعمال الجلبانة المعلبة .

يحمى الزيت في قدر فوق نار حامية وتقلي فيه قطع الكلمار مع البصل المفروم بضع دقائق . تضاف آنذاك الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويسقى كل ذلك بنصف لتر من الماء . عندما تغلي الصالصة تخفف النار ويواصل الطهو مدة نصف ساعة . تضاف آنذاك الجلبانة والمعدنوس المفروم ويستمر الطهو حتى يتم النضج مع إضافة قليل من الماء من وقت لآخر . عندما يتم النضج تترك القدر مكشوفة بعض الوقت بدون مرق حتى تثخن الصالصة ثم تضاف قبضة من الفلفل الأسود ويعدل الملح .

## سوبية بالجلبانة

### قرنيط بالجلبانة

ينسج على منوال وصفة الكلمار بالجلبانة مع تعويض الكلمار بمقدار مماثل من السوبية أو من القرنيط الصغير الحجم .

## مناني بالكبار

نصف ملعقة من الهريسة	750 غراما من المناني
نصف ملعقة من التابل	100 غرام من الكبار
نصف ملعقة من فلفل الزينة	50 غراما من البصل
فلفل أسود	ست ملاعق من الزيت
ملح	ملعقة من معجون الطماطم

تنظف قطعة من المناني وتقشر من الحسك إن وجد ثم تقص الى أربع أو خمس قطع

متساوية وتفرك بالفلفل الأسود والتابل والملح وتترك على حدة . ينظف الكبار وتزال ذيوله إن وجدت . يقشر البصل ويفرم .

يقلى البصل في الزيت في قدر فوق نار قوية . تضاف اليه الطماطم والهريسة وفلفل الزينة وتمرق القدر بنصف لتر من الماء . بعدما تغلي الصلصة على نار هادئة حوالي ربع ساعة تضاف قطع المناني مع الكبار ويواصل الطبخ مدة نصف ساعة تقريبا . حالما توشك قطع السمك على النضج تترك القدر مكشوفة بعض الوقت حتى تركز الصلصة نوعا ما ثم تضاف قومة من الفلفل الأسود ويعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار .

### جفالي بالزيتون

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض المناني بقدر مماثل من الجفالي أو من نوع آخر من الأسماك الكبيرة الحجم حسب الرغبة ويعوض الكبار بقدر 200 غرام من الزيتون الأخضر المملح .

### سفن بالأمالح

ينسج على منوال وصفة المناني بالكبار مع تعويض 'كبار بمقدار 200 غرام من الأمالح .

### كبكابو

750 غراما من البلमित مثلا	نصف ملعقة من الهريسة
100 غرام من الليمون المملح	نصف ملعقة من فلفل الزينة
50 غراما من البصل	ملعقة من الخل
50 غراما من الكبار المملح	زيت لقلي السمك
أربع ملاعق من الزيت للطهو	فلفل أسود
ملعقة من معجون الطماطم	ملح

تؤخذ قطع من السمك الكبير الحجم كالمناني والبلमित والقلاعية وتنظف وتنقي من الشوك وتقطع الى أربع أو خمس قطع متساوية . تفرك قطع السمك بالفلفل الأسود والملح وتقل في الزيت في مقلاة عميقة ثم ترفع بلطف خارج المقلاة وتحفظ . يقشر البصل ويفرم . ينظف الكبار وتزال ذيوله إن وجدت . ينظف الليمون المملح ويقطع مكعبات صغيرة بدون أن يقشر .

تحمى أربع ملاعق من الزيت في قدر فوق نار قوية ويقلّى فيه البصل المفروم . تضاف اليه الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ويمرق كل ذلك برّبع لتر من الماء . عندما تغلي الصالصة تخفف تحتها الحرارة وتترك تغلي حوالي ربع ساعة . توضع فيها أنذاك قطع السمك المقلي مع قطع الكبار والليمون ويواصل الطهو مدة لا تزيد عن عشر دقائق . يضاف أنذاك الخل ويعدل التملّيح ويرفع الوعاء عن النار .





Pigconneau farci

الحمّام المحشي مع الشربة



Escalope de didon farcie

دجاج الهند محشي

النواصر بالدجاج

Pâtes tunisiennes au poulet



## الأطرية

## محمص بالفول والجلبانة

عصبان مغلي حسب الرغبة (1)	500 غرام من المحمص
ملعقتان من معجون الطماطم	500 غرام من الفول البالغ الطري
ملعقة من دهن القديد	250 غراما من الجلبانة
ملعقة من الهريسة	150 غراما من البصل
نصف ملعقة من فلفل الزينة	عشر لتر من الزيت
ملح	قديد حسب الرغبة

يفص (2) الفول والجلبانة وينظف . يقشر البصل ويفرم . تقطع بضع (3) القديد نطعا صغيرة وتبقى العصبانان كما هي .

يحمى الزيت في قدر مع ملعقة من دهن القديد ان وجد وبعد ان يقل فيه فريم البصل بضع دقائق تضاف اليه قطع القديد والعصبان والطماطم والهريسة وفلفل الزينة والفول والجلبانة ويغمر كل ذلك بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء تغطي القدر وتترك على نار هادئة نصف ساعة تقريبا مع التقليب حيناً بعد حين وتعويض الماء كلما اقتضى الحال . حالما تنضج قطع القديد تمرق القدر بلتر من الماء وعندما يغلي الماء من جديد تسكب فيه المحمص تدريجيا وتبقى تغلي حوالي 30 دقيقة بدون غطاء . يرفع بعد ذلك العصبان بمرغاة ويفتت ثم يعاد الى القدر وحالما تلين حبات المحمص ويجف الماء نسبيا يعدل الملح وتقدم المحمص ساخنة .

---

(1) العصبان المغلي مفائق تغلى في الزيت وتحفظ . (2) يفص يفصص (3) البضعة من اللحم ونحوه : القطعة منه . ج بضع .

## محمص باللحم

500 غرام من المحمص	نصف ملعقة أكل من فلفل الزينة
500 غرام من لحم الضأن	نصف ملعقة قهوة من الفلفل الأسود
100 غرام من البصل المفروم	نصف ملعقة قهوة من القرفة
فنجان من الزيت	نصف ملعقة قهوة من الزعفران
ملعقتان من معجون الطماطم	ملح

يكتف اللحم (1) وبعد أن يتبل بالقرفة والفلفل الأسود والملح يقلب مدة خمس دقائق في الزيت مع البصل المفروم . تضاف اليه بعد ذلك الطماطم وفلفل الزينة ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطي القدر ويترك على نار هادئة حوالي 45 دقيقة مع التقليب حيناً بعد حين وتعويض الماء المتبخر عند الحاجة . تمرق بعد ذلك القدر بلتر من الماء وعندما يغلي الماء يضاف اليه الزعفران وتصب فيه المحمص تدريجياً وتترك تغلي حوالي نصف ساعة مع التحريك من وقت لآخر . عندما تنضج المحمص ويكثف مرقها يعدل تمليحها وتقدم ساخنة .

## مقرونة مصبوبة باللحم

500 غرام من المقرونة (1)	جمعة من السمن (2)
300 غرام من هبرة البقر	ملعقتان من معجون الطماطم
100 غرام من الحمص المنقوع (3)	ملعقة من الهريسة
50 غراماً من البصل المفروم	نصف ملعقة من فلفل الزينة
عشر لتر من الزيت	فلفل أسود وملح

يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية . يقطع اللحم قطعاً متناسبة حجمها حسب الرغبة وبعد أن يتبل بالفلفل الأسود والملح يضاف اليه فريم البصل ويقلب بضع دقائق في الزيت . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة وفلفل الزينة ثم يغمر بالماء ويترك حتى يغلي . يغطي آنذاك القدر ويبقى على نار لينة حوالي ساعة مع التحريك وتعويض الماء كلما اقتضى الحال . عندما توشك قطع اللحم على النضج تمرق القدر بلتر

- (1) كتف تكتيف اللحم أو نحوه : قطعه قطعاً صغيراً .
- (1) المقرونة : المعكرونة ( فل قرابط أو بيوش حسب الرغبة ) .
- (2) الجمعة : قدر جوزة من السمن أو الزبدة أو نحوهما .
- (3) يمكن تعويض الحمص بربع كيلو من الجلبانة الطازجة عند الرغبة .

من الماء وحالما يغلي الماء تضاف اليه المقرونة وتبقى تغلي بدون غطاء حوالي 20 دقيقة ثم يضاف اليها السمن ويعدل ملحها وتقدم ساخنة .

### مقرونة مصبوبة بالدجاج

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض اللحم بمقدار مماثل من الدجاج أو احدى الدواجن الأخرى .

### دويذة مصبوبة باللحم (1) دويذة مصبوبة بالدجاج

وصفات مطابقة للوصفات السابقة مع تعويض المقرونة بمقدار مماثل من الدويذة .

### مقرونة مصبوبة بالسّمك

ملعقتان من معجون الطماطم	500 غرام من المقرونة
ملعقة من الهريسة	500 غرام من السمك
نصف ملعقة من فلفل الزينة	150 غراما من البصل المفروم
ملح وفلفل أسود	فنجان من الزيت

تنظف قطعة من السمك الكبير الحجم كالمناقي والجفالي والسفن وكلب البحر وبعد أن تنقى من الشوك بكل دقة تقطع في شكل مكعبات كبيرة متعادلة وتبل بالفلفل الأسود والملح وتترك جانبا .

يحمى الزيت في قدر وبعد أن يقلى فيه البصل المفروم تضاف اليه الهريسة ومعجون الطماطم وفلفل الزينة ويغمر بنصف لتر من الماء عندما يغلي الماء تسقط فيه قطع السمك ويواصل الطبخ على نار هادئة بين 20 و 30 دقيقة حسب نوعية السمك . عندما تنضج قطع الحوت ترفع بمرغاة وتترك على حدة ثم تمرق الصالصة بلتر من الماء عندما يغلي الماء تسكب فيه المقرونة وتترك تغلي حوالي نصف ساعة مع التحريك حيناً بعد حين وحالما تنضج ويثخن قوامها يعدل الملح ويرفع الوعاء عن النار

(1) الدويذة نوع من المقرونة الطويلة ارق من السيفيني وأغلط من الشعيرية

**التقديم :** تصب المقرونة في ماعون التقديم ويسوى سطحها ثم تزين بقطع الحوت وتقدم ساخنة .

### **دويذة مصبوبة بالسمنك**

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض المقرونة بمقدار مماثل من الدويذة .

### **رشة مفورة بلحم العجل**

فنجان من الزيت	500 غرام من الرشة
ملعقتان من معجون الطماطم	500 غرام من هبرة العجل
نصف ملعقة من فلفل الزينة	100 غرام من الحمص المنقوع
فلفل أسود	50 غراما من البصل المفروم .
ملح	30 غراما من السمن

يحمى الزيت في طنجرة الكسكس فوق نار قوية . يقطع اللحم قطعاً متناسبة وبعد أن يتبل بالفلفل الأسود والملح يضاف اليه فريم البصل ويقل بضع دقائق في نصف كمية الزيت . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم وفلفل الزينة ثم يغمر ب لتر ونصف من الماء . تكسر الرشة قطعاً صغيرة متساوية ثم تدهن بما بقي من الزيت وتوضع في كسكاس . عندما يغلي مرق اللحم يوضع الكسكاس فوق الطنجرة وتسد اطرافها بشريط من القماش مبلل بالماء او يطين بشريط من العجين حتى لا يتسرب البخار بين القدر والكسكاس ويترك هكذا على نار لينة حوالي نصف ساعة ثم يجعل الكسكاس بينما تبقى القدر فوق النار حتى يلين الحمص وتوشك قطع اللحم على النضج . في هذه الأثناء تصب الرشة في ماعون وتفرق عن بعضها ثم تسكب في المرق ويواصل الطهو بدون غطاء حوالي ربع ساعة . حالما تنضج الرشة تماما وينشف مرقها نسبياً يضاف اليها السمن ويعدل ملحها .

**التقديم :** توضع الرشة في ماعون التقديم ويسوى سطحها ثم تصف فوقها قطع اللحم وتقدم ساخنة .

## دويذة مفورة بلحم العلوش (1) دويذة مفورة بالدجاج

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الرشة بمقدار مماثل من الدويذة ولحم البقر بكمية مماثلة من لحم الخروف أو من الدجاج مع الملاحظة أن طبخ الدويذة يتطلب أقل وقت من طبخ الرشة .

### رشة مفورة بلحم العلوش

500 غرام من الرشة	فنجان من الزيت
500 غرام من لحم الخروف	بصلة صغيرة مفرومة
250 غراما من البطاطا	ملعقتان من معجون الطماطم
100 غرام من الفلفل الطري	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من الحمص المنقوع	فلفل أسود
30 غراما من السمن	ملح

تحمى نصف كمية الزيت في طنجرة الكسكسي . يقطع اللحم قطعاً متناسبة وبعد أن يتبل بالفلفل الأسود والملح يقلى بضع دقائق في الزيت مع البصل المفروم . يُضاف إليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم وفلفل الزينة وجبات البطاطا وقرون الفلفل ويغمر كل ذلك بـ لتر واحد من الماء . تقطع الرشة قطعاً صغيرة متساوية ثم تدهن بالزيت وتوضع في كسكاس . عندما يغلي المرق يوضع الكسكاس فوق الطنجرة وتسد أحرافها بشريط من القماش مبلل بقليل من الماء أو يطين بشريط من العجين كي لا يخرج البخار من بين الطنجرة والكسكاس ويترك هكذا على نار لينة مدة 25 دقيقة ثم يجعل الكسكاس . ترفع قرون الفلفل وجبات البطاطا وقطع اللحم بمرغاة وتترك جانبا بينما تبقى الصالصة فوق النار بدون غطاء الى أن يغلظ قوامها . تصب الرشة آنذاك في ماعون وتفرق القطع اللاصقة عن بعضها ثم يضاف إليها السمن وقبصة من الزعفران عند الرغبة . عندما تستوى (1) الصالصة يعدل تمليحها ثم تسكب فوق الرشة ويخلط كلاهما جيدا .

التقديم : تصب الرشة في ماعون التقديم ويسوى سطحها ثم ترتب فوقها قرون الفلفل وقطع اللحم وأرباع من البطاطا وتقدم ساخنة .

---

(1) العلوش : الخروف .

(1) تستوى : تنضج .



## نواصر مفورة بالدجاج

بيضتان	دجاجة متوسطة الحجم
خمس لتر من الزيت	750 غراما من النواصر
ملعقتان من معجون الطماطم	250 غراما من البطاطا
نصف ملعقة قهوة من القرفة	100 غرام من الحمص المنقوع (1)
نصف ملعقة أكل من فلفل الزينة	100 غرام من الفلفل الأخضر
فلفل أسود	50 غراما من البصل المفروم
ملح	30 غراما من السمن

تحضر الدجاجة كما ذكر في باب الدواجن ثم تقطع قطعة مناسبة وتتبيل بالفلفل الأسود والملح . تنظف قرون الفلفل وحبات البطاطا وتبقى على حالها . تحمى نصف كمية الزيت في طنجرة الكسكس وتقلي فيها قطع الدجاج حوالي خمس دقائق مع البصل ثم يضاف إليها الحمص ومعجون الطماطم وفلفل الزينة وحبات البطاطا وقرون الفلفل ويغمر كل ذلك بلتر ونصف من الماء . تدهن النواصر جيدا بعشر لتر من الزيت ثم توضع في الكسكاس بدون أن ترص وحالما تغلي مرقة الدجاج تطهى على بخارها النواصر مدة نصف ساعة كما ذكر في الوصفات السابقة . عندما تنضج النواصر يجعل الكسكاس بينما تبقى القدر على نار هادئة حتى تنضج قطع الدجاج . في هذه الأثناء تسلق بيضتان في الماء الغالي على حدة وتقص أربعاء . تصب آنذاك النواصر في وعاء صالح للفرن ويضاف إليها السمن مع القرفة وقبصة من الفلفل الأسود . عندما تنضج قطع الدجاج ترفع بمرغاة مع البطاطا وقرون الفلفل وتترك جانبا . تسكب بعد ذلك المرقة فوق النواصر ويوضع الوعاء على نار لينة أو داخل فرن معتدل الحرارة مع التحريك عدة مرات حتى تشرب النواصر مرقتها وتتماسك .

التقديم : تصب النواصر في ماعون التقديم وبعد أن يزين سطحها تصف فوقها قطع الدجاج وقرون الفلفل وتزين بأربعاء من البطاطا وقطع البيض وتقدم ساخنة .

## سلق المقرونة

### طريقة عامة

□ يغلي مقدار من الماء يساوي خمس لترات بالنسبة لنصف الكيلو من المقرونة مع مقدار 10 غرامات من الملح بالنسبة للتر الواحد من الماء .

(1) يمكن تعويضه بربع كيلو من الجلبانة .

□ عندما يغلي الماء تسكب فيه المقرونة وتترك تغلي بدون غطاء مع التحريك عدة مرات .  
 □ يحتاج سلق الأنواع العادية كالسباقتي والرشته ومقرونة الفل والقرايط والبيوش بين 15 و 25 دقيقة حسب سمكها ونوعيتها أما الأنواع الرقيقة كالديودة والشعرية فتطلب أقل وقت .  
 □ تصفى بعد ذلك المقرونة من ماء السلق وتغسل بالماء البارد في مصفاة ثم تقطر جيدا وتستعمل .

### مقرونة « بيضة »

25 غراما من جبن البرمزان	500 غرام من المقرونة
ملعقة قهوة من الفلفل الأسود	125 غراما من جبن القرويير
ملح	200 غرام من الزبدة

تبشر قطع الجبن : ( تحك بالمبشرة ) .

تسلق المقرونة كما ذكر من قبل ثم تضاف اليها الزبدة والفلفل الأسود ومبشور الجبن وتقلب حوالي دقيقتين فوق نار خفيفة ثم يعدل تمليحها حسب الطعم وتقدم حالا .

### رشته بيضة

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض المقرونة بمقدار مماثل من الرشته .

### مقرونة بالصالصة

ورقتان من الرند	500 غرام من المقرونة
ملعقتان من الزيت	250 غراما من الطماطم الطازجة (1)
ملعقة من الهريسة (3)	200 غرام من معجون الطماطم
نصف ملعقة من فلفل الزينة	100 غرام من البصل
اوراق من الحبق (2)	100 غرام من مبشور البرمزان (4)
فلفل أسود وملح	أربعة فصوص من الثوم

(1) الطماطم الطازجة يمكن تعويضها بمائة وخمسين غراما من معجون الطماطم (2) و (3) الحبق والهريسة يمكن الاستغناء عنهما (4) مبشور البرمزان حبن البرمزان المرحي .

يطحى مقدار من الصالصة الطماطم كما ذكر في باب الخضر وعندما يغلظ قوامها ترفع أوراق الرند وأوراق الحبق إذا استعملت ويعدل تمليحها « ملح واقف » (5) حسب الطعم . تسلق المقرونة في الماء الغالي المالح ثم تصفى وتقطر .

### التقديم : هناك طريقتان :

الطريقة الأولى : تخلط المقرونة مع الصالصة وتقدم مع الجبن على حدة .

الطريقة الثانية : توزع المقرونة المسلوقة في الصحون الفردية وتقدم الصالصة ومبشور الجبن على حدة .

## مقرونة بالصالصة

### نوع ثان

ينسج على منوال الوصفة السابقة ، ومع ذلك :

ينظف مقدار 150 غراما من الأنشوجة المملحة وتنقى جيدا من الشوك ومن الأسفاط ثم تنقع حوالي ساعتين في الماء البارد وتشطف . يفتت بعد ذلك لحمها ويضاف الى الصالصة في بداية الطهو .

## مقرونة بلحم البقر

750 غراما من المقرونة	30 غراما من السمن
500 غرام من هبرة البقر	ثلاث أوراق من الرند
350 غراما من معجون الطماطم	ثومة صغيرة واحدة
200 غرام من البطاطا (1)	فنجان من الزيت
150 غراما من الفلفل الأخضر (2)	ملعقة من الهريسة
100 غرام من الحمص المنقوع (3)	نصف ملعقة من فلفل الزينة (5)
100 غرام من مبشور القرويير (4)	فلفل أسود
50 غراما من البصل المفروم	ملح

(5) « ملح واقف » حسب التعبير الدارج التونسي يعني تكون الصالصة مالحة ولكن بدون شطوط حتى لا يكون طعم المقرونة تفها في ما بعد .

(1) (2) (5) يمكن الاستغناء عنها (3) يمكن تعويضه بربع كيلو من الجلبانة (4) يمكن تعويضه بخمسين غراما من مبشور البرمزان .

يقطع اللحم قطعاً متساوية حجمها حسب الرغبة ويتبل بالفلفل الأسود والملح . يحمى الزيت في قدر فوق نار قوية وتقل فيه قطع اللحم بضع دقائق مع فريم البصل . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة وقلقل الزينة والرند ويغمر بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطى القدر ويترك على نار لينة حوالي ساعة مع التقليب حيناً بعد حين وتعويض الماء كلما اقتضى الحال . في هذه الأثناء تقشر البطاطا وتقص أرباعاً . يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح . تنظف قرون الفلفل كما هي . عندما يوشك اللحم على النضج يضاف اليه الثوم وقطع البطاطا وقرون الفلفل ويواصل الطهو بنفس الطريقة .

يسلق في الماء الغالي المالح مقدار من المقرونة نوعها حسب الرغبة وبعد أن تصفى وتقطر يضاف اليها السمن . عندما تنضج قطع اللحم وتلين حبات الحمص ترفع القطع المذكورة وقطع البطاطا وقرون الفلفل وتترك جانباً . تحذف أوراق الرند وتبقى الصالصة فوق النار اذا اقتضى الحال بعض الوقت حتى يغلظ قوامها ثم يعدل تمليحها .

**التقديم :** تخلط المقرونة مع الصالصة وترتب في طبق التقديم ثم تزين بقطع اللحم وقرون الفلفل وقطع البطاطا وتقدم مع الجبن المرحي على حدة .

### مقرونة بالدجاج

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض لحم البقر بلحم دجاجة متوسطة الحجم أو بمقدار مماثل من لحم إحدى الدواجن الأخرى كدجاج الهند وغيره .

### مقرونة بالعصيان

ينسج على منوال وصفة المقرونة باللحم مع تعويض هذا الأخير بعصيانتين متوسطتي الحجم ترفع خيوطها ونقص أنصافاً عند التقديم .

### مقرونة محمرة

500 غرام من المقرونة	ثمانى بيضات
500 غرام من هبرة العجل	عشر لتر من الزيت
100 غرام من جبن القرويير	بصلة صغيرة مفرومة
100 غرام من اللوبيا المنقوعة	نصف ملعقة قهوة من الزعفران
60 غراماً من السمن	فلفل أسود
50 غراماً من البرمزان المرحي	ملح

يقطع اللحم مكعبات في حجم حبة الجوز ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلى في عشر لتر من الزيت مع البصل المفروم . تضاف اليه بعد ذلك اللوبيا ويمرق بمقدار من الماء كاف لتغطيته . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة حوالي ساعة مع التقليب من وقت لآخر ويضاف قليل من الماء عند الحاجة .

في هذه الأثناء يسلق مقدار من المقرونة من نوع الفل الدقيق في الماء الغالي المالح مدة ربع ساعة وبعد أن تصفى وتقطر جيدا يضاف اليها الزعفران والجبن المرحي ونصف ملعقة من السمن أو من الزبدة . تسلق بيضتان أو ثلاث كذلك في الماء الغالي ثم تقطع قطعاً صغيرة ويمكن سلقها مع المقرونة لربع الوقت . تخفق البيضات الباقية قليلاً حتى يتجانس الأصفر مع الأبيض . يقص جبن القرويير مكعبات صغيرة . ثم تخلط جميع المقادير المذكورة ويملح الخليط حسب الطعم .

يدهن بالسمن ماعون صالح للفرن ويسكب فيه الخليط وبعد أو يسوى سطحه يوضع في فرن معتدل الحرارة حوالي 20 دقيقة .

**التقديم :** عندما تجمد المقرونة ويحمر سطحها نسبياً تقلب في طبق التقديم ثم تقص أرباعاً وتقدم ساخنة .

### مقرونة محمرة بالزوايد

500 غرام من المقرونة	50 غراماً من مبشور البرمزان
500 غرام من الجلبانة	50 غراماً من فريم البصل
250 غراماً من الكبدية	ثمانى بيضات
250 غراماً من الكلاوي	نصف ملعقة قهوة من الزعفران
100 غرام من جبن القرويير	فلفل أسود وملح
60 غراماً من السمن	فنجان من الزيت

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض اللحم بالكبدية والكلاوي واللوبيا بنصف كيلو من الجلبانة الطرية أو بربع كيلو من الجلبانة المعلبة .

### مقرونة بالمناني

ينسج على منوال وصفة المقرونة بلحم البقرويحل محل اللحم نصف كيلو من هبرة المناني أو الجفالي أو السفن أو غيرها من السمك الكبير الحجم على أن طهو السمك

يتطلب أقل وقت من اللحم . يمكن كذلك تعويض اللحم بمقدار مماثل من القنبلي والكلمار والسوبيا والقرنيط أو غيرها حسب الرغبة .

الأرز

## طهو الأرز

يطهى الأرز بعدة طرق نذكر منها :

**الأرز المسلوق :** ينقى الأرز بكل دقة ثم يغسل جيدا بالماء البارد في مصفاة تحت الحنفية لازالة كل النشا العالق به والذي يجعله يتلبك في ما بعد ثم يقطر .

توضع كمية غزيرة من الماء في قدر فوق نار قوية مع مقدار من الملح وعندما يغلي الماء يسكب فيه الأرز تدريجيا ويترك يغلي بدون غطاء بين 10 و 15 دقيقة حسب نوعيته مع التحريك بهدوء مرتين أو ثلاث فقط . يذاق الأرز اثناء الطهو وعندما يلين الحب وقبل ان ينفقع يرغم عن النار ثم يسكب في مصفاة أو في منخل ويبرد تحت الحنفية بالماء البارد ويقطر وتكون حباته في النهاية ناضجة صحيحة ومنفصلة بعضها عن بعض .

**ملاحظة :** يمكن سلق الأرز على الطريقة التونسية يعني في مقدار من مرق اللحم أو الدجاج أو السمك ، طريقة سنتحدث عنها فيما بعد .

## الأرز المقلّي :

ثلاثة أرباع اللتر من الماء الغالي (1)

فلفل أسود وملح (2)

نصف لتر من الأرز

50 غراما من الزبدة أو الزيت

---

(1) يمكن تعويض الماء بمقدار مماثل من مرق اللحم أو الدجاج أو غيره . (2) أو غيره من التوابل كالبصل المفروم والثوم والزعفران والكركم حسب الرغبة .



ينقى الأرز ويصول (3) كما ذكر في الوصفة السابقة ثم ينشف بقطعة من القماش حتى يجف تماما . يحمى مقدار من الزيت أو من الزبدة في قدر ثم يضاف اليه الأرز مع الفلفل الأسود والملح ويقلب قليلا حتى يمتص الدهن وقبل ان يتغير لونه يسكب فوقه مقدار من الماء الفائز (4) يساوي مرة ونصف حجم الأرز ( كاسان من الأرز مثلا مع ثلاثة كؤوس من الماء ) . يغطى بعد ذلك القدر ويترك على نار خفيفة حوالي ربع ساعة بدون تحريك وحالما ينضج ويمتص كمية الماء يرفع عن النار ويقدم .

### الأرز المفور :

ينقى الأرز ويصول ويصفى ثم يصب في كسكاس . يحمى مقدار من الماء في طنجرة الكسكس وحالما يغلي الماء يوضع فوقها الكسكاس ويلحم معها بشرط من النسيج (1) أو يطبخ بشرط من العجين حتى لا يتسرب البخار بين القدر والكسكاس ويترك هكذا على نار لينة حوالي ربع ساعة تعد من بداية بروز البخار من سطح الكسكاس . يجعل بعد ذلك الكسكاس ويسكب الأرز في طبق ويقلب بشوكة الأكل لفصل حباته بعضها عن بعض وبعد ان يرش بقليل من الماء البارد يعاد الى الكسكاس ويوضع ثانيا فوق الطنجرة ليطهى مرة ثانية مدة ربع ساعة بنفس الطريقة ثم يرفع الوعاء عن النار . يذاق الأرز اثر ذلك وإذا بقيت حباته صلبة يطهى من جديد مرة ثالثة بنفس الأسلوب .

يوضع في النهاية الأرز في ماعون وتفكك ذراته بشوكة الأكل ثم يضاف اليه مقدار من السمن أو من الزبدة ويستعمل حسب متطلبات الوصفة .

**ملاحظة :** يمكن طهو الأرز بنفس الطريقة على بخار كل الوان المرقعة التي تطهى فيها اللحوم والدواجن والاسماك وغيرها .

**تقديم الأرز** يمكن تقديم الأرز بعدة طرق نذكر منها :

### الأرز التقليدي والأرز المخلط بالصالصة :

- يوضع الأرز في ماعون التقديم وبعد ان يسوى سطحه ترتب فوقه قطع اللحم أو الدجاج أو غيرهما ثم يزين بقطع البطاطا والخضر اذا استعملت ويقدم .

(3) صول تصويلا الأرز والقمح وغيره . أزال ما فيه من التراب بالماء . (4) الفائز شديد الغليان .

(1) القفيلة حسب التعبير الدارج التونسي .

- يرص الأرز في صحفة مناسبة الحجم ويقلب في الصحون الفردية في شكل قبة ثم يحاط بقطع اللحم ويقدم .

- يرص الأرز في الكعكة ويقلب في طبق التقديم ثم توضع قطع اللحم وغيره في الفجوة ويقدم .

## الأرز المسلوق والأرز المغور

- يخلط الأرز بالصالصة ويقدم بأحدى الطرق السابقة .

- يرص الأرز في صحفة أو في وعاء صغير ويقلب في الصحون الفردية ثم يسقى بالصالصة ويحاط بقطع اللحم والخضر إذا استعملت ويقدم .

- يرص الأرز في الكعكة ويقلب في طبق التقديم ثم يسقى بالصالصة وتوضع قطع اللحم في الفجوة ويقدم .

## الأرز المحمر

يقلب الأرز في طبق التقديم بلطف حتى لا يشوه شكله ثم يقطع أرباعا كما يقص الطاجين العادي ويقدم .

## روز بالصالصة (1)

500 غرام من الأرز	أربعة فصوص من الثوم
250 غراما من البطاطا	ورقتان من الرند
150 غراما من الفلفل الأخضر	عشر لتر من الزيت
50 غراما من البصل المفروم	نصف ملعقة من الهريسة (2)
ثلاث ملاعق من معجون الطماطم	فلفل أسود وملح

يقشر البصل والثوم ويفرم كلاهما فرما دقيقا . تقشر البطاطا وتقص أرباعا

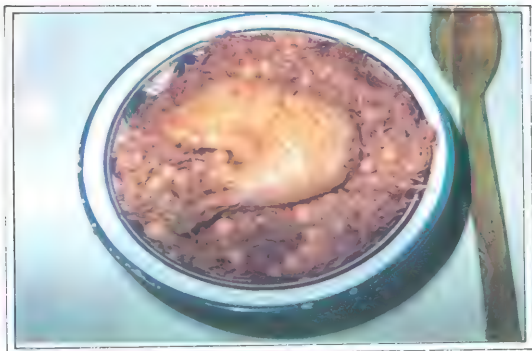
(2) يمكن الاستغناء عنها أو تعويضها بنصف ملعقة من فلفل الزينة أو استعمالها معا

(1) الروز : الأرز والرز .



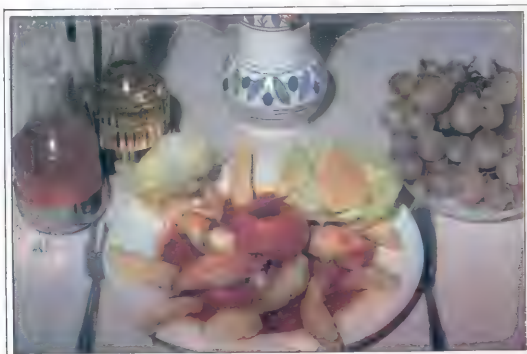
Le poulet farci

الدجاج المحشي



Vermicelles au Poulet

الدودة بالدجاج



Les calmars farcis

الكلمار المحشو

يحمى الزيت في قدر وبعد أن يقلى فيه فريم البصل والثوم دقيقة واحدة يضاف اليه معجون الطماطم والهريسة والرند وقطع البطاطا وقرون الفلفل مع قليل من الفلفل الأسود والملح ثم يمرق كل ذلك بمقدار من الماء كاف لتغطية الخضر . حالما يغلي الماء يغطى القدر ويترك حوالي 20 دقيقة على نار خفيفة مع التحريك حيناً بعد حين .

في هذه الأثناء يطهى الأرز بالبخار أو يسلق في الماء الغالي المالح كما ذكر من قبل ثم يصفى ويقطر . عندما تنتضج قطع البطاطا وقرون الفلفل تفرد جانباً وتبقى الصالصة فوق النار بعض الوقت بدون غطاء حتى يغلظ قوامها ثم تحذف أوراق الرند ويعدل الملح .

**التقديم** يخلط الأرز مع الصالصة ويرتب في وعاء التقديم بطريقة من الطرق المشار إليها حسب الرغبة ثم يزين بقرون الفلفل وقطع البطاطا ويقدم ساخناً .

## روز أزعر بالجبانة

عشر لتر من الزيت	500 غرام من الأرز
نصف ملعقة من معجون الطماطم	500 غرام من الجبانة (1)
نصف ملعقة قهوة من الزعفران	100 غرام من البصل المفروم
فلفل أسود وملح	30 غراماً من الزبدة

تفص الجبانة وتنظف يقل البصل بضع دقائق في الزيت في قدر فوق نار قوية ثم يضاف اليه معجون الطماطم والجبانة مع ملعقة قهوة من الفلفل الأسود وقليل من الملح ويغمر بمقدار من الماء . عندما يعلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة مدة 20 دقيقة مع التقليب من وقت لآخر . في هذه الأثناء يسلق الأرز في الماء الغالي المالح وبعد أن يصفى ويقطر تضاف اليه الزبدة ويترك جانباً . حالما تنتضج الجبانة يضاف اليها الزعفران ثم تعلق (2) الصالصة بعض الوقت اذا اقتضى الحال ويعدل تمليحها .

**التقديم** . يخلط الأرز المسلوق مع الصالصة ويرتب بطريقة من الطرق المذكورة في بداية هذا الباب ويقدم ساخناً .

(1) يمكن تعويض الجبانة الطارحة بربع كيلو من الجبانة المعلبة

(2) تعلق الصالصة تترك بعض الوقت فوق النار بدون غطاء حتى يغلظ قوامها .

## روز بالعلوش

عشر لتر من الزيت	500 غرام من الأرز
ورقتان من الرند	500 غرام من لحم الخروف
بيضتان (4)	250 غراما من البطاطا (1)
ملعقتان من معجون الطماطم	100 غرام من الفلفل الاخضر (2)
نصف ملعقة من الهريسة	100 غرام من البصل المفروم
فلفل اسود	100 غرام من الحمص المنقوع (3)
ملح	30 غراما من السمن

يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح ثم يقلى مدة خمس دقائق في الزيت في قدر مع فريم البصل . يضاف اليه بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة والرند ويغمر بلتر من الماء . عندما يغلي الماء يغطى الوعاء ويترك على نار لينة حوالي ساعة مع التقليب من وقت لآخر وتعويض الماء كلما اقتضى الحال . تضاف قرون الفلفل ربع ساعة قبل نهاية الطهو . في هذه الأثناء يصلح الأرز كالمعتاد وبعد ان يصفى ويقطر يترك جانبا . تسلق حبات البطاطا والبيضتان في الماء الغالي المالح ثم تقشر وتقطع ارباعا .

عندما تنضج قطع اللحم تصفى المرقعة ويعدل تمليحها ثم يؤخذ منها مقدار يساوي مرة ونصفا حجم الأرز ويعاد الى القدر فوق نار قوية . عندما تغلي المرقعة يضاف اليها السمن ويسكب فيها الأرز تدريجيا ثم يغطى الوعاء ويبقى على نار هادئة بدون تحريك حوالي ربع ساعة حتى يمتص المرقق تماما .

التقديم : يرتب الأرز في طبق التقديم وتصف فوقه قطع اللحم ثم تزين بقرون الفلفل وقطع البيض والبطاطا المسلوقة ويقدم ساخنا .

## روز بالدجاج روز بلحم العجل

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من هبرة العجل أو من الدجاج أو من لحم إحدى الدواجن الأخرى حسب الرغبة .

(1) (2) (4) : يمكن الاستغناء عنها .

(3) يمكن تعويضه بربع كيلو من الجلبانة الطازجة وتضاف آنذاك مع الفلفل الاخضر

## روز بالمثاني

ينسج على منوال وصفة الروز بالعلوش مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من هبرة المثاني او غيره من الأسماك الكبيرة الحجم حسب الرغبة على ان طهو السمك يتطلب أقل وقت من طهو اللحوم والدواجن .

## روز بالكلمار

ينسج على منوال وصفة الروز بالدجاج والعلوش مع تعويض لحم الخروف بمقدار مماثل من الكلمار أو السويية أو القرنيط الصغير الحجم ،تحضّر الرخويات المذكورة كما ذكر في باب الاسماك .

## روز بالعصيان

ينسج على منوال وصفة الروز بالعلوش مع تعويض لحم الخروف بمقدار حسب الرغبة من العصيان الطري يحضر كما ذكر في باب الجزارة .

## روز مفور بالدجاج

دجاجة صغيرة	ورقتان من الرند
500 غرام من الأرز	بصلة صغيرة مفرومة
250 غراما من البطاطا	عشر لتر من الزيت
100 غرام من الفلفل الأخضر	ملعقتان من معجون الطماطم
100 غرام من الحمص المنقوع	نصف ملعقة من الهريسة
30 غراما من السمن	فلفل أسود وملح

تقطع الدجاجة قطعاً متعادلة وتتبّل القطع بالفلفل الأسود والملح وتقلّى مدة خمس دقائق في الزيت في طنجرة الكسكس مع فريم البصل . يضاف إليها بعد ذلك الحمص ومعجون الطماطم والهريسة والرند والفلفل الأخضر ويغمر بلتر ونصف من الماء . في هذه الأثناء ينقى الأرز ويصّول جيداً بالماء البارد في مصفاة تحت الحنفية وبعد أن يصفى ويقطر يوضع في كسكاس . عندما تغلي الصالصة يوضع الكسكاس فوق الطنجرة ويلحم معها بشريط من القماش المبلل بالماء أو يطبخ معها بشريط من العجين حتى لا يتسرب البخار بين القدر والكسكاس ويترك هكذا على نار لينة حوالي ربع ساعة تدقق من بداية

بروز البخار من سطح الكسكاس . يسكب بعد ذلك الأرز في طبق وتفصل حياته بعضها عن بعض بملعقة أو بشوكة الأكل وبعد أن يرش بقليل من الماء البارد يعاد الى الكسكاس ويوضع ثانيا فوق الطنجرة ليطهى مرة ثانية مدة ربع ساعة بنفس الطريقة ثم يحل الكسكاس . يذاق الأرز إثر ذلك وإذا بقيت حياته صلبة يطهى مرة ثالثة بنفس الأسلوب . يوضع في النهاية الأرز في ماعون وتفكك ذراته بشوكة الأكل ثم يضاف اليه السمن ويترك على حدة . عندما تنضج قطع الدجاج تغلج الصالصة بعض الوقت بوزن غطاء ثم يعدل تمليحها .

**التقديم :** يرتب الأرز بطريقة من الطرق المذكورة في بداية هذا الباب ثم يضاف اليه الحمص وبعد أن يزين بقطع الدجاج وبأرباع من البطاطا المسلوقة وقرون الفلفل يقدم ساخنا .

**روز مفور بلحم العجل**  
**روز مفور بالعصبان**

**روز مفور بالعلوش**  
**روز مفور بالحوت**

ينسج على منوال الوصفات السابقة .

## روز بالجلبانة

وصفة مثالية تنسج على منوالها الوصفات الموالية .

عشر لتر من الزيت	500 غرام من الأرز
ملعقتان من معجون الطماطم	500 غرام من لحم الضأن
نصف ملعقة من الهريسة	500 غرام من الجلبانة
نصف ملعقة من فلفل الزينة	50 غراما من المعدنوس
فلفل أسود	30 غراما من السمن
ملح	بصلة صغيرة مفرومة

تطهى مرقة جلبانة حمرة كما ذكر في باب اللحوم .

يطهى الأرز بالبخار أو يسلق في الماء ثم يصفى ويقطر ويضاف اليه السمن .



**التقديم :** طريقة أولى يخلط الأرز مع الصالصة بما فيها من خضر ويرتب في طبق التقديم ثم يزين بقطع اللحم ويقدم ساخناً .

**طريقة ثانية** ترص كمية من الأرز كافية لشخص واحد في صحفة صغيرة وتقلب في الصحون الفردية بالتعاقب في شكل قبة ثم يسكب فوقها مقدار من مرقة الجلبانة ثم يزين بقطع من اللحم وتقدم ساخنة .

**طريقة ثالثة** . يرص الأرز في كعكة مناسبة الحجم ليأخذ شكلها ويقلب في طبق التقديم ثم تسكب فوقه المرقة وتوضع قطع اللحم في الفجوة ويقدم ساخناً .

**روز بالقنارية**  
**روز باللوبية**  
**روز قلاية**

**روز مسلي**  
**روز بنادق**  
**روز اكباب**

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض مرقة الجلبانة بلون من الوان المرق للذكورة سواء كانت باللحم او بالدجاج والتي تحدثنا عنها في باب اللحوم وباب الدواجن وبديل ان تطهى المرقة خصيصا يمكن استعمال مقدار من المرقة الفاضلة من اليوم السابق .



الكسكسي



الروز بالدجاج



Le Riz au Poulet







Le Riz aux andouillettes

الأرز بالعصيان



ثقوب غربال الكسكي ويغربل بدون خلط باليد للتخلص من السميد ومن الحبات الدقيقة حتى لا يبقى في الغربال الا الكسكي المطلوب .

يترك انذاك كمية الكسكي جانبا وتعاد العمليات المذكورة بنفس الطريقة حتى تتم كميات السميد والذرات المتخلفة من النخل .

## كسكي السميد

### طريقة ثانية

ملعقتان من الملح  
لتران من الماء

كيلو واحد من السميد 5 س

طريقة مماثلة للطريقة السابقة يستعمل فيها بدل من السميد الغليظ والسميد الرقيق نوع واحد من السميد متوسط الحجم يعرف بالسميد 5 س في المطاحن وبالسميد « خمسة يني » عند العموم .

## طهو الكسكي

**طهو الكسكي الطريء** يسخن مقدار من الماء او من مرق اللحم او غيره في مقفول (1) وحالما يغلي السائل يصب الكسكاس بدون ان يرص ويطبق الكسكاس فوق المقفول وتطين شفته بشريط من العجين او يسد بشريط من السيج (2) مبلل بالماء حتى لا يتسرب البخار بين المقفول والكسكاس أثناء الطهو ثم يترك هكذا مدة 20 دقيقة على أكثر تقدير تعد من بداية بروز البخار خلال ذرات الكسكي تفك بعد ذلك القفيلة ثم يجعل الكسكاس ويقب في إناء واسع بينما تبقى الطنجرة فوق النار يرش الكسكي بقليل من الماء البارد وبعد ان تفرك الكتل الغليظة بين باطن اليدين تفرق حبات الكسكي بعضها عن بعض بالأصابع أو بملقعة خشبية يعاد بعد ذلك الكسكي الى الكسكاس ويطبق هذا الأخير من جديد فوق المقفول بنفس الطريقة ثم يترك هكذا قرابة نصف ساعة تدقق من بداية خروج البخار خلال الكسكي يراقب طهو الكسكي في آخر تلك الفترة فاذا صار غير متراس وملت كما كان في البداية من مرتعش سطحه نوعا ما عندما يصرب بقف المغقة وحالما تلين حدته ونفيس سهوية من الاصابع رجع القفيلة ويسبك الكسكي في وعاء واسع تدفرك به بعضه عن بعض كما ذكر من قبل ويستعمل حسب متطلبات الوصفة .

(1) المقفول قدر الكسكي سريط من سيج القفيلة حسب اللسان الدارج التونسي

## طهو الكسكسي الجاف (1) يغلى مقدار من الماء أو من المرق في مقفول فوق نار قوية

يرش الكسكسي الجاف بالماء البارد تدريجيا بدون افراط مع الخلط بلطف وحالما يشرب بصيب من الماء وتنتفخ ذراته يصب في الكسكاس ويطهى بالبخار مرة أولى مدة لا تزيد عن 20 دقيقة وينفس الطريقة المذكورة في الوصفة السابقة يجعل بعد ذلك الكسكاس ويوضع فوق قدر عميق أو فوق اناء مماثل ويصب فوقه مقدار من الماء البارد ويترك هكذا بعض الوقت حتى يستقطر تماما . يسكب انذاك الكسكسي في ماعون واسع وبعد أن تفرد ذراته بعضها عن بضع يعاد الى الكسكاس ويفور (2) حوالي نصف ساعة بنفس الأسلوب وعندما ينضج يعالج كما يعد الكسكسي الطريء

## كسكسي بالعلوش

750 غراما من الكسكسي	رأس من الخرشف
500 غرام من لحم الخروف	بصلة صغيرة مفرومة
200 غرام من البطاطا	فنجان من الزيت
200 غرام من الجزر	ملعقتان من معجون الطماطم
200 غرام من اللفت	ملعقة من الهريسة
150 غراما من الحمص المنقوع	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من الية الخروف	نصف ملعقة قهوة من البهارات
50 غراما من السمن	فلفل أسود وملح

يؤخذ اللحم عادة من الكتف أو من المسلان ويقطع قطعاً متعادلة ثم يتبل بالفلفل الأسود والملح ويترك جانباً . تقص الية الخروف الى قطعتين أو ثلاث . تحك أغصان الخرشف بالسكين لازالة الشوك ثم تنظف جيدا وتقص في شكل عصيات متساوية . تنظف رؤوس اللفت وتقطع أرباعاً . يحك الجزر بالسكين ويقص انصافاً أو يترك صحيحاً اذا كان صغير الحجم . تنظف حبات البطاطا وتقشر .

يعد مقدار من الكسكسي كما ذكر في بداية هذا الباب .

يحمى الزيت في مقفول وتقل فيه قطع اللحم بضع دقائق مع البصل المفروم ثم يضاف اليه الحمص ومعجون الطماطم محلولا في مقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل

(1) يشمل الكسكسي الحاف كسكى العولة التقليدي المصنوع في المنزل والكسكسي المصنوع في المعامل المختصة . يوجد هذا الأخير في السوق على ثلاثة أنواع الكسكسي الرقيق ( المني ) والكسكسي المتوسط الحجم والكسكسي الغليظ .

(2) يفور الكسكسي ( باللسان الدارج التونسي ) : يطهى بالبخار .

الزينة ويترك الخليط يغلي حوالي عشر دقائق . تضاف بعد ذلك قطع الالية وقطع الخضر ما عدا البطاطا ويغمر بلتر ونصف من الماء . عندما يغلي الماء يوضع الكسكي في الكسكاس ويطهى مرتين ببخار المرقّة كما ذكر من قبل . بين التفويرتين (1) تضاف حبات البطاطا ويسكب في القدر مقدار من الماء ليعود الى المرقّة حجمها الاصلي . عندما ينضج الكسكي يوضع في ماعون بينما يبقى المفقول فوق النار . يغرف الإدام (2) بالمغرفة الكبيرة (3) ويذاب فيه السمن مع البهارات ويخلط المزيج مع الكسكي ثم يسقى هذا الأخير بالمرقة بعد أن يعدل ملحها ، ملح واقف (4) .

**التقديم** يوضع آنذاك الكسكي في وعاء التقديم وبعد أن يسوى سطحه ترتب فوقه قطع اللحم والالية وحولها حبات الحمص تم يزين بمكعبات الخضر وحبات البطاطا ويقدم ساخنا .

## كسكي بالعلوش

### صنف ثان للتنوع

750 غراما من الكسكي	بصلة صغيرة مفرومة
500 غرام من لحم الخروف	فنجان من الزيت
500 غرام من الفول الأخضر	ملعقتان من معجون الطماطم
200 غرام من البطاطا	ملعقة من الهريسة
200 غرام من الجزر	نصف ملعقة من فلفل الزينة
150 غراما من الحمص المنقوع	نصف ملعقة قهوة من البهارات
100 غرام من الية الخروف	فلفل أسود
50 غراما من السمن	ملح

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الخرشف واللغت بنصف كيلو من الفول الأخضر الباكورة (1) . تنظف انذاك قرون الفول وتقطع أطرافها تم تقص أنصافا وتضاف الى المرقّة بين التفويرتين .

(1) التفوية المرة الواحدة من ظهور الكسكي بالمحار حسب اللسان الدارج البوسي ويقال التفوية الأولى والتفوية الثانية .

(2) الإدام : المواد الدسمة السائلة التي تطفو على سطح المرق .

(3) المغرفة الكبيرة : مغرفة السقى باللغة الدارجة .

(4) ملح واقف : تمليح كاف حتى لا يبقى الكسكي تفها في ما بعد .

(1) الباكورة : الفال .

## كسكسي بالعلوش

### صنف ثالث للتنويع

750 غراما من الكسكسي	نصف رأس كرنب
500 غرام من لحم الخروف	بصلة صغيرة مفرومة
200 غرام من البطاطا	فنجان من الزيت
200 غرام من الجزر	ملعقتان من معجون الطماطم
200 غرام من اللفت	ملعقة من الهريسة
150 غراما من الحمص المنقوع	نصف ملعقة من فلفل الزينة
100 غرام من آلية الخروف	نصف ملعقة قهوة من البهارات
50 غراما من السمّن	فلفل أسود وملح

وصفة مماثلة للوصفة الأولى مع تعويض الخرشف بنصف رأس من الكرنب . تفرد آنذاك أوراق الكرنب وتنظف جيدا ثم تقطع قطعاً كبيرة وتضاف الى المرقّة بين التفويرتين .

## كسكسي بالعلوش

### صنف اخر للتنويع

750 غراما من الكسكسي	نصف قارصة (3)
500 غرام من لحم الخروف	فنجان من الزيت
500 غرام من الفول الأخضر البالغ (1)	ملعقتان من معجون الطماطم
500 غرام من القرع بوطرينة (2)	ملعقة من الهريسة
250 غراما من البصل	نصف ملعقة من فلفل الزينة
200 غرام من البطاطا	نصف ملعقة قهوة من البهارات
100 غرام من آلية الخروف	فلفل أسود
50 غراما من السمّن	ملح

(1) الفول الأخضر البالغ الفول الفصاص (2) القرع بوطرينة الكوسة

(3) القارص باللسان الدارج التونسي : الليمون الحامض .

تختار بصلات بالغة صغيرة الحجم وتفرم منها بصلة واحدة لتستعمل كالمعتاد لتفويج اللحم ثم تقشر البصلات الباقية ويترك صحيحة . تقشر قرون الفول وتنظف . يحك القرع بوطرنية بالسكين وتقليم أطرافه ثم يقص انصافا او في شكل حلقات غليظة حسب الرغبة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة الأولى مع تعويض الحمص والخرشف واللفت والجزر بمقدار من البصل والفول الأخضر البالغ والقرع بوطرنية . تضاف الخضر المذكورة الى المرقة بعد التفوية الأولى مع نصف ليمونة ليبقى الفول أخضر بدون ان يسود لونه .

## كسكسي بالعلوش

### صنف آخر للتنويع

750 غراما من الكسكسي	100 غرام من آية الخروف
500 غرام من لحم الخروف	50 غراما من السمّن
500 غرام من القرع الأحمر	فنجان من الزيت
250 غراما من البصل	ملعقتان من معجون الطماطم
200 غرام من البطاطا	ملعقة من الهريسة
200 غرام من الفلفل الحلو	نصف ملعقة من فلفل الزينة
150 غراما من الحمص المنقوع	نصف ملعقة قهوة من البهارات
100 غرام من الفلفل الحار	فلفل أسود وملح

تنظف قرون الفلفل وتوضع داخل كل منها نكهة (1) من الملح الناعم خلال شوي بشرط بحد السكين . يقشر القرع الأحمر (2) ويقص مكعبات كبيرة . تنظف البطاطا وتقسّر . تفرم بصلة صغيرة اما البصلات الباقية فتقشر وتبقى صحيحة . يقطع اللحم قطعاً متعادلة ويتبل بالفلفل الأسود والملح . تقص آية الخروف الى قطعتين او ثلاث .

يحمى الزيت في مقفول فوق نار قوية وتقلي فيه قطع اللحم بضع دقائق مع قرون الفلفل والبصل المفروم ثم يضاف اليه الحمص ومعجون الطماطم (3) محلولا في مقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة ويترك يغلي عشر دقائق . ترفع انذاك قرون الفلفل وتترك جانبا حتى يحين وقت التقديم . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة الأولى وتضاف البطاطا وحببات البصل ومكعبات القرع الى المرقة بين التفويرتين .

(1) النكهة ( بفتح النون ) : كمية قليلة تؤخذ بحد السكين .

(2) القرع الأحمر البقطين (3) معجون الطماطم يمكن تعويضه بعصير نصف كيلو من الطماطم الطازجة .

## كسكي بلحم العجل

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض لحم الخروف والآلية بمقدار 750 غراما من لحم العجل يؤخذ عادة من لحمة الجوف أو من الصدر أو من الكتف ويمكن الإستغناء عن البهارات .

## كسكي بالدجاج

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض اللحم والآلية بدجاجة متوسطة الحجم تحضر كما ذكر في باب الدواجن ثم تنظف جيدا وتقطع قطعاً متعادلة تستعمل الحوصلة والقانصة والقلب والكبد لإعداد وصفة أخرى كالعجة والشكشوكة وغيرها .

## كسكي بدجاج الهند

وصفة مماثلة لوصفة الكسكي بالعلوش مع تعويض اللحم وآلية الخروف بمقدار مماثل من لحم دجاج الهند أو غيره من الدواجن الكبيرة الحجم

## كسكي بالحجل

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض لحم الخروف والدجاج بمقدار مماثل من الحجل أو غيره من طيور الصيد الكبيرة الحجم كالفرودجاء الماء أو المتوسطة الحجم كاليمامة والقمري (1) .

## كسكي بالأرنب (1)

تسلخ الأرنب عادة من طرف الكراش . وتسحب أحشاؤها ثم تنظف جيدا وتقطع قطعاً منتظمة . ينسج بعد ذلك على منوال وصفة الكسكي بلحم الخروف .

## كسكي بلحم الرأس

وصفة مماثلة لوصفة الكسكي بلحم العلوش مع تعويض هذا الأخير بكمية مماثلة من لحم رأس العجل والإستغناء عن البهارات .

(1) راجع باب الطيور .

(1) أرنب داجنة أو أرنب جالية أو قواع بري حسب الرغبة .

## كسكسي برأس العلوش

يسلخ رأس الخروف من طرف الكراش ويكسر الى اربع قطع ثم ينظف جيدا كما ذكر في باب الجزارة . ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة ويستعمل المخ لإعداد وصفة ثانية كالعجة بالمخ والمعقودة والبريك بالمخ وغيرها حسب الرغبة .

## كسكسي بالعصيان

وصفة مماثلة لوصفات الكسكسي السابقة وتستعمل فيها أربع عصبانات متوسطة الحجم تحضر كما ذكر في باب الجزارة .

## كسكسي بالخضرة

750 غراما من الكسكسي	قديد مغلي حسب الرغبة (3)
250 غراما من اللفت	عصبان مغلي حسب الرغبة (4)
250 غراما من الجزر	عشر لتر من الزيت
150 غراما من الفول الجاف	ملعقتان من معجون الطماطم
نصف رأس كرنب	ملعقة من الهريسة
قطة سلق (1)	ملعقة من دهن القديد (5)
راس خرشف (2)	نصف ملعقة من فلفل الزينة
بصلة صغيرة	فلفل أسود وملح

ينقى الفول الجاف من الحبات المسوسة ان وجدت وبعد ان يغسل ينقع بدون تقشير ليلة كاملة في الماء ويشطف ويمكن استعمال الفول المنقوع الموجود في السوق . تنقى أوراق السلق من الحشائش الطفيلية ثم تنظف جيدا وتقطع قطعاً كبيرة . تفرد أوراق الكرنب وتعالج بنفس الطريقة . تقشر رؤوس اللفت وتقص ارباعا . تحك كذلك اغصان الخرشف بالسكين وتقص في شكل عصيات متساوية . تقشر بصلة صغيرة وتفرم .

يحمى الزيت ويذاب الإدام (6) في مقفول فوق نار قوية وتقلي في المزيج قطع القديد بضع دقائق مع فريم البصل . يضاف بعد ذلك معجون الطماطم محلولاً في مقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة ويترك يغلي حوالي ربع ساعة . يضاف انذاك

---

(1) القطة الحزمة (2) الخرشف (3) عشب سببه بالكرضون (6) الإدام دهن القديد . (3) (4) (5) راجع باب المواد الغذائية المصبرة

العصبان والخرشف واللفت والجزر ويمرق القدر بلتر ونصف من الماء . عندما يغلي الماء  
 « يفور الكسكي » مرتين على بخار المرق كما ذكر من قبل وتضاف اوراق الكروب والسلق  
 بين التفويرتين .

### كسكي رأس العام

750 غراما من الكسكي	قديد جاف حسب الرغبة (1)
500 غرام من الفول الجاف	عصبان جاف حسب الرغبة (2)
فنجان من الزيت	ملح (3)

ينقى الفول من الحبات غير الصالحة ان وجدت وبعد ان ينظف جيدا ينقع ليلة كاملة  
 في الماء البارد بدون تقشير ويشطف . يقطع القديد قطعاً متعادلة ويغسل مع العصبان  
 غسلاً دقيقاً ثم ينقع كلاهما في الماء البارد حوالي ساعتين ويقطر .

يحمى الزيت في مقفول ثم يضاف اليه الفول والعصبان وقطع القديد ويمرق القدر بلتر  
 ونصف من الماء . عندما يغلي الماء يفور الكسكي تفويرتين كالمعتاد على بخار المرقة وحالما  
 ينضج يجعل الكسكاس بينما تبقى القدر فوق نار خفيفة حتى تلين حبات الفول وينضج  
 القديد مع اضافة ما يلزم من الماء لتبقى المرقة على حجمها .

التقديم . يرتب الكسكي في وعاء التقديم ويسقى بالمرقة ثم يوضع على سطحه  
 الفول وتصف العصبانات وقطع القديد ويقدم ساخناً .

### كسكي ربعي بالبوري

750 غراما من الكسكي	فنجان من الزيت
750 غراما من البوري (1)	ملعقتان من معجزات الطماطم
500 غرام من القرع بوطرينة	نصف ملعقة من الهريسة
250 غراما من البطاطا	نصف ملعقة من فلفل الزينة
150 غراما من الحمص المنقوع	نصف ملعقة قهوة من البهارات
150 غراما من الفلفل الحار	نصف ملعقة قهوة من الكمون
30 غراما من السمّن	فلفل أسود
بصلة صغيرة مفرومة	ملح

(1) (2) راجع باب المواد العدائية المحفوظة (3) الملح تملح المرقة باحتراز وعند الحاجة فقط  
 لان القديد شديد الملوحة .



ينقى الكمون ويدق مع قليل من الملح . تؤخذ سمكة متوسطة الحجم من نوع البوري وتسقط بالسكين وتستأصل خياشيمها تم تقطع زعانفها بما فيها زعنفة الذيل وبعد أن تسحب أحشائها كما ذكر في باب الأسماك تنظف جيدا بالماء البارد من الداخل ومن الخارج وتقص الى أربع قطع متعادلة . تفرك بعد ذلك القطع بالكمون والفلفل الأسود والملح وتترك جانبا . يحك القرع بوطرنية بالسكين ويقص انصافا أو اثلاثا حسب حجمه . تنظف حبات البطاطا وتقشر . تنظف قرون الفلفل وتوضع داخل كل منها نكهة من الملح الناعم خلال شق يشلط بحد السكين . تقشر بصلة صغيرة وتفرم .

يقلى البصل بضع دقائق في الزيت في مقفول فوق نار قوية ثم يضاف اليه الحمص ومعجون الطماطم محلولاً في مقدار كأس كبير من الماء والهريسة وفلفل الزينة وحبات البطاطا وقرون الفلفل ويترك يغلي حوالي ربع ساعة . ترفع أذاك قرون الفلفل وتترك جانبا حتى يحين وقت التقديم ثم تمرق القدر بلتر ونصف من الماء . عندما يغلي الماء يطهى الكسكسي مرتين على بخار المرقعة كما ذكر في بداية هذا الباب وتسقط قطع القرع في المرقعة بعد « التفوية الأولى » . عندما ينضج الكسكسي ترفع قطع القرع وتحل محلها قطع السمك وتترك تغلي مدة ربع ساعة مع اضافة شيء من الماء لتبقى المرقعة على حجمها الأصلي . عندما تنضج قطع السمك يعد الكسكسي بالبوري ويقدم كما يعد ويقدم الكسكسي بالعلوش .

### كسكسي صيفي بالمناني

750 غراما من الكسكسي	30 غراما من السمك
750 غراما من المناني	فنجان من الزيت
500 غرام من الطماطم الطرية	نصف ملعقة من الهريسة
500 غرام من القرع الأحمر	نصف ملعقة من فلفل الزينة
250 غراما من البطاطا	نصف ملعقة قهوة من البهارات
250 غراما من البصل الصيفي	نصف ملعقة قهوة من الكمون
150 غراما من الحمص المنقوع	فلفل أسود
100 غرام من الفلفل الحار	ملح

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض البوري بمقدار مماثل من المناني أو غيره من الأسماك الكبيرة الحجم كالجبالي والبلमित والتن وتعويض معجون الطماطم بعصير نصف كيلو من الطماطم الطازجة .

(1) يمكن تعويض البوري بنوع آخر من الأسماك كالجراف والقاروص والفيقو والليموني والسرة وغيرها حسب الرغبة .

## كسكسي شتوي بالمرجان

750 غراما من الكسكسي	فنجان من الزيت
750 غراما من المرجان	ملعقتان من معجون الطماطم
250 غراما من الجزر	نصف ملعقة من الهريسة
250 غراما من البطاطا	نصف ملعقة من فلفل الزينة
150 غراما من الحمص المنقوع	نصف ملعقة قهوة من البهارات
30 غراما من السمن	نصف ملعقة قهوة من الكمون
نصف رأس كرنب	فلفل أسود
بصلة صغيرة مفرومة	ملح

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع استعمال المرجان أو غيره من الأسماك المتوسطة الحجم حسب الرغبة .

## كسكسي بالورقة

كيلو واحد من الورقة	30 غراما من السمن
750 غراما من الكسكسي	فنجان من الزيت
500 غرام من السفرجل	ملعقة من معجون الطماطم
200 غرام من الحمص المنقوع	فلفل أسود
150 غراما من الزبيب	ملح

ينظف مقدار من الزبيب من النوع الرفيع بدون بزور . ينظف السفرجل ويقص أرباعا متعادلة ثم ترفع عنه بالسكين البزور والأجزاء الصلبة غير الصالحة . ينسج بعد ذلك على منوال وصفات الكسكسي السابقة ويوضع السفرجل في المرققة بعد التقوية الأولى أما الزبيب فيضاف بضع دقائق قبل نهاية الطهو .

## المحليات والحلويات

## مسفوف بالحليب

500 غرام من الكسكسي النملي  
200 غرام من السكر الدقيق  
لتر واحد من الحليب

يطهى الكسكسي مرتين في كسكاس على بخار لترين من الماء المغلي وحالما ينضج وتفرق حباته كما ذكر في باب الكسكسي العادي يرتب في ماعون التقديم أو يوضع مباشرة في الصحون الفردية ثم يذر فوقه مقدار من السكر ويسقى بالحليب المغلي البارد ويقدم .

## مسفوف بالزبيب

500 غرام من الكسكسي النملي  
200 غرام من السكر الدقيق  
150 غراما من الزبيب  
عشر لتر من الزيت

ينقى الزبيب وينظف . يطهى الكسكسي في كسكاس على بخار لتر من الماء المغلي كما ذكر في باب الكسكسي العادي ثم يخلط مع الزبيب ويطهى مرة ثالثة بنفس الطريقة . يرتب اثر ذلك المسفوف في الصحون الفردية ويسقى بقليل من الزيت ثم يذر على سطحه السكر ويقدم .

## رفيسة

500 غرام من الكسكسي النملي  
200 غرام من دقلة «نور» (1)  
200 غرام من السكر الدقيق  
عشر لتر من زيت الزيتون

---

(1) دقلة نور : ضرب من التمر التونسي الرفيع .

تنظف الدقلة وتحذف نوياتها . تقص منها حبات طولاً بالسكين بدون أن يشوه شكلها وتترك جانباً للزينة بينما تقطع الحبات الباقية مكعبات صغيرة . يطهى الكسكسي مرتين بالبخار كالمعتاد وعندما ينضج وتفرد حباته عن بعضها يخلط مع مكعبات الدقلة ومقدار من الزيت الرفيع . يرتب بعد ذلك المسفوف في صحن التقديم ويرش فوقه السكر المرحي ثم يزين سطحه بأنصاف حبات الدقلة الباقية ويقدم .

## طهو سميد المسفوف

### طريقة سريعة

يرطب نصف كيلو غرام من السميد الغليظ ( السدر ) بعشر لتر من الزيت ويطهى في كسكاس كما يطهى الكسكسي على بخار لتر من الماء الغالي مدة ربع ساعة توقت من بداية بروز البخار خلال الكسكاس . يجعل إثر ذلك الكسكاس ويوضع فوق ماعون ثم يسقى السميد بالماء الغالي الموجود في الطنجرة ويقطر بعض الوقت . يسكب بعد ذلك السميد في طبق وتفرد ذراته عن بعضها ثم يطهى مرة ثانية مدة 25 دقيقة بنفس الطريقة ثم تفرد ذراته ويستعمل .

### طريقة تقليدية

يبلل نصف كيلو غرام من السميد المتوسط الحجم ( 5 س ) بعشر لتر من الزيت ويطهى في كسكاس كما يطهى الكسكسي على بخار لترين من الماء الغالي مدة ربع ساعة توقت من بداية بروز البخار خلال الكسكاس . يسكب بعد ذلك السميد في ماعون ويرش بقليل من الماء البارد ثم تفرد حباته عن بعضها ويطهى مرة ثانية مدة ربع ساعة بنفس الطريقة . تعاد العمليات أربع أو خمس مرات وعندما ينضج السميد كما ينبغي تفرد حباته ويستعمل .

## مسفوف بالعنب

200 غرام من السكر المرحي  
عشر لتر من الزيت

500 غرام من السميد الغليظ  
500 غرام من العنب المسكي

تفرد حبات العنب وتنظف وتترك جانباً . يطهى السميد بإحدى الطرق حسب الرغبة وحالما ينضج يمرر خلال منخل دقيق ثم يرطب بالزيت أو بالزبدة ويخلط مع حبات

العنب . يرتب إثر ذلك المسفوف في وعاء التقديم ثم يذر فوقه مقدار من السكر المرحي ويقدم .

### مسفوف بالرمان

وصفة مماثلة للوصفة السابقة مع تعويض حبات العنب بمقدار مماثل من حبات الرمان .

### مسفوف بالدقلة

500 غرام من السميد الغليظ	150 غراما من السكر المرحي
250 غراما من الدقلة	عشر لتر من الزيت

تنظف الدقلة وتحذف نوياتها . تقص منها حبات طولاً بالسكين بدون أن يشوه شكلها وتترك جانباً للزينة بينما تقطع الحبات الباقية مكعبات صغيرة . يطهى السميد بطريقة من الطرق المشار إليها وعندما ينضج يغربل خلال منخل دقيق ثم يضاف إليه الزيت أو الزبدة المذابة ويخلط مع مكعبات الدقلة . يرتب إثر ذلك المسفوف في أوعية فردية ثم يذر فوقه مقدار من السكر حسب الرغبة ويزين سطحه بأنصاف حبات الدقلة ويقدم .

### مسفوف بالزبيب

#### نوع ثان

500 غرام من السميد الغليظ	200 غرام من السكر المرحي
200 غرام من الزبيب بدون بزور	خمس لتر من الزيت

ينقى الزبيب وينظف . يطهى السميد بطريقة من الطرق حسب الرغبة ويطهى معه الزبيب في التفوية الأخيرة فقط وعندما ينضج تفرق ذراته بالأصابع أو بشوكة الأكل ثم يضاف إليه عشر لتر من الزيت أو مقدار من الزبدة المذابة . يرتب بعد ذلك المسفوف في الصحون ثم يرش سطحه بالسكر ويقدم .

## محكوكة

### مقادير للقطر

أربع ملاعق من ماء الزهر (1)  
ملعقة قهوة من عصير الليمون

كيلو غرام من السكر المرحي  
ثلاثة أرباع اللتر من الماء

### مقادير للمحكوكة

100 غرام من الزبدة  
100 غرام من السكر الدقيق (3)  
ربع لتر من الزيت  
ملعقة قهوة من الملح

كيلو غرام ونصف من السميد الغليظ  
كيلو غرام واحد من الدقلة  
150 غراما من الفزدق (2)

يعجن السميد بالزيت مع الملح وقليل من الماء للحصول على عجينة متجانسة متماسكة . تبسط العجينة المذكورة في صينية أو في طبق مدهون بقليل من الزبدة بغلظ سنتمترين تقريبا . تقص بعد ذلك العجينة مربعات متساوية ويزج بالطبق في فرن معتدل الحرارة لمدة نصف ساعة . عندما تجف العجينة ويحمر سطحها تدق بالمهراس ثم تنخل بغربال الكسكسي حتى تمر بأكملها خلال الثقوب وتترك جانبا . ينظف الفزدق ويجرش بالمهراس . تنقى الدقلة وتزال نوياتها ثم تقص منها بعض حبات انصافا بالطول وتترك جانبا للزينة بينما تقص الحبات الباقية مكعبات متساوية . يذاب السكر المرحي في ثلاثة أرباع اللتر من الماء ويوضع فوق نار معتدلة ويترك يغلي حتى تتبخر نصف كمية الماء تقريبا مع إزالة الرغوة بمرغاة من حين لآخر . عندما يتكاثر القطر يضاف اليه عصير الليمون وماء الزهر يرفع عن النار . يوضع بعد ذلك السميد في قصعة وتضاف اليه الزبدة وقطع الدقلة ثم يسكب فوقه القطر ويخلط جيدا .

**التقديم :** ترتب المحكوكة في صحون مسطحة في شكل قبة ويرش فوقها السكر الدقيق ثم يزين سطحها بجريش الفزدق وبأنصاف حبات الدقلة وتقدم .

(1) يمكن تعويضه بمقدار معادل من ماء الورد . (2) يمكن تعويضه بمقدار معادل من الفاكهة الحليّة المجروشة أو الإستغناء عنه تماما . (3) يعرف في تونس بالسكر الفارينة .

## المدموجة

### مقادير للقطر

كيلو غرام من السكر المرحي  
ثلاثة أرباع اللتر من الماء  
أربع ملاعق من ماء الورد  
ملعقة قهوة من عصير الليمون

### مقادير للمدموجة

كيلو غرام من السميد الغليظ  
750 غراما من الدقلة  
200 غرام من السكر الدقيق  
150 غراما من الفاكية  
125 غراما من الزبدة  
ملعقة قهوة من الملح  
زيت لقلي الفطاير

ينخل السميد ويضاف اليه الملح ويعجن بمقدار كاف من الماء للحصول مبدئيا على عجينة متماسكة شبيهة بعجينة الخبز . تترك العجينة المذكورة جانبا حوالي ساعة ثم يضاف اليها تدريجيا ما يكفي من الماء وتترك من جديد للحصول في النهاية على عجينة رخوة قوامها كقوام عجينة المسوقة . يحمى زيت القلي في طاوة فوق نار قوية . تبلى الاصابع بالماء البارد ثم تؤخذ قطعة من العجين في حجم بيضة وتوضع فوق رخامة مدهونة بالزيت . ترقق كتلة العجين بالقلقال أو بعود الرششة في شكل ورقة سمكها مليمتر واحد تقريبا تدهن مرتين أو ثلاث بالزيت أثناء الترقيق . تطوى بعد ذلك الورقة على أربع طيات وتقلي في الزيت على الوجهين حتى يحمر لونها نسبيا وتقطر في مصفاة . تكرر العمليات المذكورة بنفس الأسلوب وعندما يتم القلي تقطع الفطاير قطعاً صغيرة متعادلة .

تنقى الدقلة وتزال نوياتها ثم تقص منها بعض حبات انصافا بالطول وتترك جانبا للزينة بينما تقص الحبات الباقية مكعبات صغيرة . يحمص نصيب من الفاكية عند الرغبة ويجرش بالمراس . يذاب السكر المرحي في ثلاثة أرباع اللتر من الماء ويوضع فوق نار معتدلة ويبقى يغلي مع كشط الرغوة من حين لآخر . عندما يتكاثف القطر يضاف اليه عصير الليمون وماء الورد والزبدة ويرفع الوعاء عن النار .

التقديم : تخلط قطع الفطاير والدقلة مع مزيج القطر والزبدة وترتب في صحون التقديم في شكل قبة ثم يرش فوقها السكر الدقيق ويزين سطحها بجريش الفاكية اذا استعمل وبانصاف حبات الدقلة وتقدم .





Couscous au poulet

الكسكسي بالدجاج







Pâtes aux amandes

الصمصة وصرايح العلجية

## محلبيه

250 غراما من الأرز  
250 غراما من السكر المرحي  
لتر واحد من الحليب  
أربع ملاعق من ماء الورد  
نصف لتر من الماء

ينقى الأرز وينظف في مصفاة تحت الحنفية ويقطر . يغلى الماء في قدر ويسكب فيه الأرز تدريجيا ويترك يغلي على نار معتدلة مع التحريك المتواصل . حالما يمتص الماء يضاف الحليب شيئا فشيئا مع مواصلة التحريك . عندما ينضج الأرز وتنفقع حباته يضاف السكر وماء الورد ويتواصل الطبخ بنفس الطريقة حتى يتجانس المزيج .

**التقديم :** تصب المحلبيه في صحون التقديم وتقدم ساخنة أو باردة حسب الطلب ويزين سطحها عند الرغبة بشيء من الفزندق والبندق أو غيرهما من الفاكهة حسب الرغبة .

## رخايمية

350 غراما من الأرز المدقوق  
250 غراما من السكر المرحي  
150 غراما من الفاكهة  
لتر ونصف من الحليب  
أربع ملاعق من العطرشية

يحل الأرز في لتر من الحليب في قدر ويوضع فوق نار معتدلة ويترك يغلي مع التحريك بدون انقطاع حتى يمتص الحليب . يضاف آنذاك السكر وماء العطرشية ويسكب ما بقي من الحليب تدريجيا مع التحريك المتواصل فوق نار خفيفة . عندما يتجانس الخليط ويتماسك نوعا ما تعدل حلاوته اذا اقتضى الحال ويرفع الوعاء عن النار .

**التقديم :** تصب الرخايمية في صحون التقديم ثم يسوى سطحها ويزين عند الطلب بمقدار من الفزندق المجروش أو من الفاكهة المقلية المجروشة .

**للتنوييع :** يمكن تعويض نصف اللتر من الحليب الأخير بنصف لتر من القشدة (1) .

(1) القشدة : الزبدة الرقيقة .

## رفيسة الروز

### اسلوب عتيق

500 غرام من الأرز	100 غرام من الجوز (2)
500 غرام من السكر المرحي	100 غرام من البوفريوة (3)
200 غرام من الدقلة	60 غراما من السمن (4)
100 غرام من اللوز (1)	أربع ملاعق من العطرشية (5)

تقشر الفاكية (6) وتنقى وتقل بضع دقائق فوق النار مع التحريك ثم تجرش جرشا خشنا أو تقص بالسكين قطعا صغيرة . تنظف الدقلة وتنزع نوياتها وتقص أرباعا بالسكين . يطهى الأرز بالبخار ثلاث أو أربع مرات حسب نوعيته كما ذكر في باب الأرز وحالما تلين حباته وقبل أن تنفقع يرفع عن النار ويضاف اليه السمن . يخلط اثر ذلك الأرز مع السكر وجريش الفاكية وقطع الدقلة وماء العطرشية ويقدم فاترا أو باردا حسب الرغبة .

## الكريمة البسيطة

لتر واحد من الحليب	أربع ملاعق من النشا
200 غرام من السكر المرحي	أربعة فصوص بيض
	أربع ملاعق من ماء الورد

يذاب النشا في الحليب وبعد أن يصفى المزيج يحل فيه البيض ويحلى بالسكر ثم يوضع فوق نار معتدلة مع التحريك بدون انقطاع بملعقة خشب . عندما تخثر الكريمة وتغطي ظهر الملعقة وقبل أن تغلي يضاف إليها ماء الورد (1) وترفع عن النار .  
التقديم : تسكب آنذاك الكريمة في صحيفات فردية ويزين سطحها بشيء من البندق أو من الفزق أو من الفاكية المجروشة أو من الشكلاطة المسحوقة حسب الرغبة وتقدم باردة .

---

(1) (2) (3) وزن قائم يعني الفاكية بقشورها (3) البوفريوة البوفر وة والبندق حسب التعبير الشرقي . (4) يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الزبدة . (5) العطرشية يمكن تعويضها بماء الزهر أو بماء الورد . (6) الفاكية : اللوز والجوز والبوفريوة .  
(1) يمكن تعويض ماء الورد بمقدار مماثل من ماء الزهر أو من ماء العطرشية أو من ماء النسري (النسرين) أو بقرطاس من الفانيلية حسب الرغبة .

## كريمة بالشكلاطة

لتر واحد من الحليب	أربع ملاعق من النشا
200 غرام من السكر المرحي	أربع فصوص من البيض
	أربع ملاعق من الشكلاطة

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع إضافة أربع ملاعق من الشكلاطة المسحوقة والاستغناء عن ماء الورد .

## كريمة الحلواني

لتر واحد من الحليب	أربع بيضات
300 غرام من السكر المرحي	قرطاس من الفانيلية
120 غراما من الدقيق	قبصة من الملح الناعم

يغلى الحليب وتذاب فيه الفانيلية .

يوضع الدقيق والسكر في قدر ثم يضاف اليه البيض مع قبصة من الملح الناعم ويخلط جيدا بملق أو بملعقة خشب . عندما ينلج الخليط ويتجانس يسكب فوقه الحليب الفاتر ويوضع فوق نار معتدلة مع التحريك المتواصل . حالما تخثر الكريمة وتبدأ في الغليان تسحب من فوق النار وتقدم باردة كما تقدم الأصناف السابقة ويمكن استعمال هذا النوع من الكريمة لحشو بعض الحلويات كبريكة الحليب وغيرها .

## كريمة بالبسكويت

لتر واحد من الحليب	50 غراما من الفستق
200 غرام من السكر المرحي	أربع ملاعق من النشا
150 غراما من البسكويت	أربعة فصوص بيض
	أربع ملاعق من ماء الورد

تنظف حبات الفستق وتنقى وتجرش . يحضر مقدار من الكريمة البسيطة كما ذكر من قبل .

التقديم : يقطع البسكويت أرباعا ويوزع في الصحيفات الفردية . حالما تنضج الكريمة تسكب فوق قطع البسكويت ثم يزين سطحها بجريش الفستق وتقدم .

## زريقة

### مقادير للمسلوقة المحشية

100 غرام من اللوز	50 غراما من الزبدة
100 غرام من البوفريوة	12 من أوراق المسلوقة
100 غرام من السكر المرحي	ملعقتان من العطرشية

### مقادير للكريمة

لتر واحد من الحليب	أربع ملاعق من النشا
200 غرام من السكر المرحي	أربعة من فصوص البيض
	أربع ملاعق من ماء العطرشية

ينقع اللوز بضع دقائق في الماء الفائر ويقشر ثم يقل قليلا فوق النار أو في الفرن مع حبات البوفريوة ويجرش كلاهما بالمهراس أو بالمبشرة . يخلط بعد ذلك جريش الفاكهة مع 100 غرام من السكر المرحي ويطيب الخليط بملعقتين من ماء العطرشية . تقص أوراق المسلوقة انصافا وتدهن بالزيت أو بقليل من الزبدة المذابة . تبسط أثر ذلك أوراق المسلوقة ويوضع في وسط كل منها مقدار ملعقة قهوة من خليط الفاكهة وتطوى في شكل قراطيس صغيرة مستطيلة . تصف أنذاك القراطيس في طبق مدهون بالزبدة ثم تحمر حوالي عشر دقائق في الكعكة أو في فرن معتدل الحرارة وتترك جانبا .

يحضر مقدار من الكريمة البسيطة كما ذكر من قبل .

التقديم : توزع قراطيس المسلوقة في الصحاف الفردية وتسكب فوقها الكريمة

وتقدم .

## صلب

250 غراما من السكر المرحي	100 غرام من النشا
200 غرام من الدرع (1)	نصف ملعقة قهوة من الزنجبيل (2)

(1) الدرع يعرف بالذرة والذرة البيضاء . الزنجبيل يعرف عندنا بالسكنجبين ويمكن تعويضه بمقدار مماثل من القرفة المسحوقة .



ينخل الدرع ويحل مع النشا في لتر من الماء وبعد أن يصفى الخليط خلال منخل دقيق الثقوب أو خلال قطعة من النسيج الشفاف يضاف اليه السكر ويوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك المتواصل مدة 20 دقيقة وعندما يغلظ قوامه يترك يغلي حوالي خمس دقائق مع مواصلة التحريك ثم يرفع عن النار .

**التقديم :** يسكب آنذاك الصلحب في الصحاف الفردية ثم يذر على سطحه قليل من الزنجبيل المسحوق ويقدم ساخنا .

## بلوزة

لترواحد من الحليب 250 غراما من السكر المرحي (2)  
250 غراما من البوفريوة (1) أربع ملاعق من النشا (3)

تقلى البوفريوة فوق النار مع التقليب ثم تقشر وتذق بالمهراس . يحل النشا في لتر من الحليب ويضاف اليه هريس البوفريوة وبعد أن يصفى الخليط خلال غربال الشعر إن وجد أو خلال قطعة من النسيج يحل بالسكر ويوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك المستمر بملعقة خشب وعندما تشاهد أول غلوة يرفع الوعاء عن النار .

**التقديم :** تسكب آنذاك البلوزة في الكؤوس الفردية وتقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

## بلوزة بالزقوقو

لترواحد من الحليب 250 غراما من السكر المرحي  
500 غرام من الزقوقو (1) 200 غرام من البوفريوة  
ملعقتان من النشا

تقلى البوفريوة بضع دقائق فوق النار مع التقليب ثم تقشر وتذق بالمهراس دقا جيدا وتترك جانبا . ينقى الزقوقو ويصول في مصفاة ثم يدق جيدا بالمهراس . يحل بعد ذلك

---

(1) البوفريوة البندق في الشرق . السكر بين 200 و 300 غرام حسب الذوق . (3) النشا يمكن تعويضه بمقدار مبالغ من دقيق الأرز أو من دقيق القمح .

(1) الزقوقو : حب نوع من أنواع الصنوبر .

الهريس في لتر ونصف من الماء وبعد أن يصفى المزيج بغربال الشعر يحل فيه النشا وهريس البوفريوة ثم يحل بالسكر ويوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك بدون انقطاع مدة ربع ساعة . يضاف اليه بعد ذلك الحليب تدريجيا مع مواصلة التحريك وحالما يغلظ قوامه نسبيا ويبدأ في الغليان يرفع عن النار .

التقديم : كتقديم البلوزة السابقة .

## بلوزة بالفاكية

وصفة مماثلة للوصفات السابقة ويستعمل فيها مقدار حسب الرغبة من البوفريوة واللوز والجوز والفسق .

## بوزة

اسلوب عتيق

250 غراما من الجلجلان  
250 غراما من السكر المرحي

لتر واحد من الحليب  
350 غراما من الدرع

ينقى الدرع ويصوّل في مصفاة وينقع ليلة كاملة في الماء البارد ويشطف . يدق بعد ذلك الدرع جيدا بالمهراس ويحل في لتر ونصف من الماء ثم يصفى المزيج ويترك جانبا . ينقى الجلجلان ويقلّ يوضع دقائق فوق النار مع التقليب ثم يدق جيدا بالمهراس . يحل إثر ذلك هريس الجلجلان في لتر من الحليب ثم يصفى المزيج ويحل بالسكر ويضاف الى مزيج الدرع . يوضع بعد ذلك الخليط في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك المتواصل ويرفع عن النار في أول غلوة .

التقديم : تسكب البوزة في الصحاف الفردية وتقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة ويكون قوامها سائلا .

## بوزة

اسلوب ثان

250 غراما من الجلجلان  
250 غراما من السكر المرحي

لتر واحد من الحليب  
300 غرام من الدرع المرحي

يغربل الدرع ويعجن بقليل من الماء ثم يكيف في شكل كريات متساوية ويترك جانبا حوالي نصف ساعة . تدق اثر ذلك كريات الدرع بالمهراس ثم يحل الهريس في لتر ونصف من الماء ويصفى المزيج خلال غربال الشعر .

ينسج بعد ذلك على منوال الوصفة السابقة .

## الزير التقليدي

كيلو غرام واحد من الججلان 300 غرام من العسل  
200 غرام من السمن

يصوّل الججلان في غربال دقيق تحت الحنفية ويجفف في الشمس . ينقى بعد ذلك الججلان ويقل في ماعون مسطح فوق النار مع التحريك المتواصل ثم يدق جيدا بالمهراس ويترك جانبا . يسخن العسل في قدر فوق نار معتدلة ويضاف اليه السمن . حالما يذوب السمن يضاف هريس الججلان ويبقى فوق النار مدة لا تزيد عن عشر دقائق مع التحريك المتواصل وعندما يتجانس الخليط يرفع الوعاء عن النار .

التقديم : يسكب الزير في كؤوس من البلور ويحفظ ليقدم باردا عند الطلب .

## الزير التقليدي

صنف ثان

كيلو غرام من الججلان 150 غرام من الزبدة  
500 غرام من السكر 50 غراما من السمن  
350 غراما من الماء ملعقة قهوة من عصير الليمون

يغسل الججلان ويجفف وينقى ثم يقل ويدق كما سبق ذكره في الوصفة السابقة . يذاب السكر في الماء في قدر فوق نار معتدلة ويترك يغلي مع إزالة الرغوة من وقت لآخر . عندما يتبخر حوالي نصف الماء ويتكاثف القطر (1) نسبيا يضاف اليه عصير الليمون عند الرغبة ثم السمن والزبدة وحالا يذوب الدهن يضاف هريس الججلان ويتواصل الطهو كما ذكر في الوصفة السابقة .

(1) القطر البونتو عندنا في تونس

## زير البوفريوة

نصف كيلو من الجلجلان	350 غراما من الماء
نصف كيلو من البوفريوة المقشرة	200 غرام من الزبدة
نصف كيلو من السكر	ملعقة صغيرة من عصير الليمون

يصول الجلجلان ويجفف وينقى ثم يقلى ويدق . تقلى حبات البوفريوة وتقشر وتطحن .

ينسج بعد ذلك على منوال الوصفات السابقة .

## زير الفزدق

كيلو من الفستق المقشر	200 غرام من الزبدة
نصف كيلو من السكر	أربع ملاعق من ماء الورد
350 غراما من الماء	ملعقة صغيرة من عصير الليمون

تمسح حبات الفستق بقطعة من القماش وتدق جيدا بالمهراس أو ترحى . يحل السكر في الماء في قدر فوق نار معتدلة ويترك يغلي حتى يتبخر نصف الماء تقريبا . يضاف اليه بعد ذلك عصير الليمون ثم الزبدة . عندما تذوب الزبدة يضاف هريس الفستق ويتواصل الطهو حوالي عشر دقائق مع التحريك المتواصل ثم يضاف ماء الورد ويرفع الوعاء عن النار .

## زير الفاكية

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض الفستق بمقدار مماثل من الفاكية المقلية .

## عصيدة تركي

### وصفة عتيقة

كيلو ونصف من السميد (1)	ملعقة صغيرة من الملح
200 غرام من الزبدة أو السمن	عسل أو سكر حسب الرغبة

(1) المتوسط الدقة .



Couscous à l'Agneau

الكسكسي بالعلوش



Couscous aux andouillettes

الكسكسي بالعصيان



Le Riz aux abattes

الروز بالقوانص



Pâtes farcies à la crème

بريكة الخليب مع الروزاطة وشربو الفزدق

يغريل السميد ويضاف اليه الملح ويعجن باليد مع ما يكفي من الماء وعندما يتماسك الخليط يترك في مكان دافئ حوالي نصف ساعة . تلك اتر ذلك العجينة باليد من جديد في إناء عميق مع إضافة شيء من الماء تدريجيا حتى تصبح متماسكة «نصف سائلة» شبيهة بعجينة المسوقة . توضع أذاك العجينة في «نحاسة» (2) فوق نار معتدلة وتذك بالمسوط (3) الخشبي المعد لذلك حتى يمتص الماء ثم يتواصل دلكها باستمرار وبنفس الطريقة بعيدا عن النار حتى يتماسك ويتجانس قوامها . تعاد بعد ذلك العجينة الى النار مع مواصلة الدك وإضافة قليل من الماء حيناً بعد حين . عندما تصبح العجينة رمادية اللون نسبيا مطاطية القوام وتلف حول المدلك دليل وأنها نضجت . يرفع الوعاء عن النار .

**التقديم :** ترتب العصيدة في قصعة أو في صحون فردية عميقة في شكل قبة وتجعل في وسطها حفرة يسكب فيها مقدار من الزيت أو من السمن السائل أو من الزبدة المذابة ثم يوضع على سطحها شيء من السكر الدقيق أو من العسل وتقدم . يمكن تقديم السكر والعسل والدهن على حدة وهناك من يقدم مع العصيدة مقدارا من البسيصة .

### عصيدة تركي

اسلوب طهر<sup>٩</sup> ابن

يسخن مقدار لتر ونصف من الماء في قدر فوق نار معتدلة مع ملعقة صغيرة من الملح وحالما يغلي الماء تسكب فيه كمية السميد بالحفنة شيئا فشيئا مع التحريك بالمدلك بدون انقطاع وعندما بتجانس الخليط ويتحول الى عجينة متماسكة يواصل الطهو كما ذكر في الوصفة السابقة وتقدم العصيدة بنفس الطريقة .

### عصيدة تركي

طريقة ثانية

ينسج على منوال الوصفات السابقة مع تعويض السميد بمقدار مماثل من الدقيق ( الفارينة ) وتطهى العصيدة أذاك مرة واحدة فوق النار لا مرتين .

### عصيدة تركي

طريقة ثالثة

يحل الدقيق في لترين من الماء البارد ويصفى الخليط بغربال الشعر ثم يضاف اليه

---

(2) النحاسة . قدر من النحاس المقصدر (3) المسوط والملوق يعرف بالمدلك في تونس

الملح ويوضع في نحاسة فوق نار معتدلة مع التحريك بالمذلك بدون انقطاع حتى يتجانس المزيج ويتحول الى عجينة متماسكة . يتواصل اثر ذلك طهو العصيدة كما ذكر في الوصفات السابقة .

### (3) عصيدة بالرغيدة وصفة تقليدية

#### مقادير للعصيدة

كيلو واحد من السميد الرقيق	100 غرام من الفستق
200 غرام من السكر المرحي	ملعقة صغيرة من الملح
أربع ملاعق من ماء الورد	

يغربل السميد ويضاف اليه الملح ثم يعجن باليد مع ما يكفي من الماء وعندما يتماسك الخليط يترك في مكان دافئ قرابة ساعة . كذلك بعد ذلك العجينة باليد من جديد في إناء عميق مع إضافة ما يكفي من الماء تدريجيا حتى تتحول الى مزيج سائل ثم يصفى المزيج المذكور بغربال الشعر للتخلص من القلوتن (2) . يسكب اثر ذلك محلول النشا في قدر ويضاف اليه السكر ثم يوضع فوق نار معتدلة مع التحريك بالمذلك بدون انقطاع . عندما تجمد العصيدة ويصبح قوامها شبيها بالحلجوم تعدل حلاوتها اذا اقتضى الحال ثم يضاف اليها ماء الورد ويرفع القدر من فوق النار .

#### مقادير للرغيدة

لتر ونصف من الحليب	أربع ملاعق من النشا
200 غرام من السكر المرحي	ملعقتان من ماء الورد

يحل النشا في الحليب . يصفى الخليط ويضاف اليه السكر ثم يوضع في قدر فوق نار لينة مع التحريك بدون انقطاع . حالما تغلي الرغيدة تعدل حلاوتها اذا اقتضى الحال ثم يضاف اليها ماء الورد ويرفع الوعاء عن النار .

**التقديم :** تصب العصيدة في أوعية من البلور تملأ الى ثلثيها وتسكب فوقها الرغيدة ثم يزين سطحها بمقدار من جريش الفستق أو من جريش الفاكية المقلية أو من البندق أو من الشكلاطة المسحوقة وتقدم .

(1) الرغيدة نوع من الكريمة قوامها سائل أكثر من الكريمة العادية . (2) القلوتن المادة الزلالية الموجودة في الحبوب . (3) تعرف أيضا بعصيدة النشا والعصيدة المصفية .



## عصيدة الزقوقو

### مقادير للعصيدة

500 غرام من السكر المرحي  
200 غرام من الفاكهة المقشرة

كيلو واحد من الزقوقو  
750 غراما من الدقيق

### مقادير للكريمة

فصوص أربع بيضات  
أربع ملاعق من النشا  
عشر لتر من ماء العطرشية

لتر ونصف من الحليب  
500 غرام من السكر المرحي

ينقى الزقوقو ويوصل جيدا في مصفاة تحت الحنفية (1) ثم يدق بالمهراس أو يرحي بفرامة اللحم . يحل بعد ذلك هريس الزقوقو في لتر من الماء ويعرث (2) باليد ثم يصفى الخليط بفربال الشعر . يوضع اثر ذلك ما تبقى من الهريس في قطعة من القماش الرقيق تربط حوله في شكل صرة ثم تغطس الصرة في الماء وتعصر عدة مرات ليستخرج منها أكثر ما يمكن من مستحلب الزقوقو ولا تبقى فيها الا القشور . تحل بعد ذلك الفارينة في ماء الزقوقو وبعد أن يصفى الخليط من جديد يضاف اليه السكر ويوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك بالمذلق بدون انقطاع وحالما تجمد العصيدة تعدل حلاوتها حسب الرغبة ثم ترفع عن النار وتوزع في أوعية من البلور تملأ الى ثلثها .  
تخفق فصوص البيض . يحل النشا في الحليب وبعد أن يصفى المزيج تضاف اليه فصوص البيض ويحلى بالسكر حسب الذوق ثم يوضع في طنجرة فوق نار لينة مع التحريك المتواصل وحالما تبدأ الكريمة في الغليان تفوح بماء العطرشية أو بغيره من الافاويح ثم تعدل حلاوتها اذا اقتضى الحال ويجعل القدر .

التقديم : بعد أن توزع العصيدة في الأوعية تسكب فوقها الكريمة ويزخرف سطحها حسب الرغبة والذوق وتستعمل لهذا الغرض المواد التالية : حبات من الفستق أو من البندق صحيحة أو مجروشة - حبات من البوفريوة المقلية صحيحة أو مدقوقة - حبات من الجوز تقص انصافا أو أرباعا - فاكهة مقلية مجروشة - حبات من الملبس (3) - شكلاطة مسحوقة - الخ ...

(1) هناك من يقلي الزقوقو قبل دقه فوق النار أو داخل الفرن . مرث الشيء بيده في الماء مرثا : مرسه ودلكه حتى ينحل فيه . (3) الملبس : حلوى تصنع من اللوز والفستق وغيره وتلبس بالسكر .

## عصيدة البوفريوة

صنف ثان

مقادير للعصيدة

250 غراما من الدقيق	750 غراما من البوفريوة
لتران ونصف من الحليب	500 غرام من السكر المرحي

مقادير للرغيدة (1)

أربع ملاعق من النشا	لتر واحد من الحليب
فصوص أربع بيضات	300 غرام من السكر المرحي
أربع ملاعق من ماء الورد	

تقلي البوفريوة فوق النار أو داخل فرن معتدل الحرارة وبعد أن تقشر تدق بالمهراس ينخل الدقيق ثم يحل في الحليب ويضاف اليه هريس البوفريوة . يصفى بعد ذلك المزيج ويضاف اليه السكر ثم يوضع في قدر فوق نار معتدلة مع التحريك المستمر . عندما تنضج العصيدة ويغلظ قوامها تعدل حلاوتها ويضاف اليها مقدار من ماء الورد أو من ماء العطرشية أو غيره وتوزع في صحاف من البلور .

يحضر مقدار من الكريمة شبيهة بكريمة عصيدة الزقوقو .

**التقديم :** يعد أن توزع العصيدة في أوعية التقديم تسكب فوقها طبقة من الكريمة وتقدم عادة بدون زخرفة .

## كرديان

وصفة عتيقة لشخص واحد

يوضع أصفر بيضة في صحيفة مع ملعقة أكل من السكر الدقيق ويخفق بملعقة حوالي ربع ساعة بدون انقطاع ثم تضاف اليه ملعقة من ماء الورد أو من ماء الزهر مع مواصلة الخفق قرابة عشر دقائق ويقدم .

## كعك « اليويو »

قرطاس ونصف من الفانيلية	500 غرام من الدقيق
قرطاس من خميرة الحلويات	150 غراما من اللوز
قصبستان من الملح الناعم	150 غراما من السكر الدقيق
قبصة من البكربونات	أربع بيضات
ملعقة صغيرة من عصير الليمون	كيلو من السكر المبلر
لتر من الماء للقطر	عشر لتر من الزيت للعجين
زيت لقلي الكعك	عشر لتر من الحليب (1)

ينخل الدقيق ويخلط جيدا في طبق مع الخميرة والملح والبكربونات والسكر الدقيق ثم يكبس ويجعل في وسطه حفرة . يخفق البيض في صحفة ويسكب في الحفرة مع الزيت والحليب اذا استعمل شيء من الفانيلية ثم يعجن الدقيق جيدا مع ما يكفي من الماء الدافئ تدريجيا للحصول على عجينة لينة متجانسة . تغطى العجينة بعد ذلك وتترك جانبها حوالي نصف ساعة .

في هذه الأثناء تغلى حبات اللوز بضع دقائق في الماء الفاتر وتقشر ثم تجفف في الشمس أو داخل الفرن وتجرش بالنبشرة . يذاب السكر في الماء ويوضع في قدر فوق نار معتدلة ويترك يغلي وحالما يغلظ نسبيا يضاف اليه عصير الليمون ويفوه عند الرغبة بنصف قرطاس من الفانيلية . يحمي في مقلاة عميقة فوق نار قوية مقدار من الزيت كاف ليطفو فوقه الكعك . تبسط أنذاك العجينة بالقلقل سمكها صنتمتر واحد تقريبا وتقطع بشكل دوائر بالأداة المعدة لذلك أو بحافة كأس قطرها يقارب ستة صنتمتر ثم تقور الدوائر بحافة كأس ثان صغير الحجم أو بحافة الكشتبان لتصبح في شكل حلقات متساوية . تقل بعد ذلك الحلقات في الزيت الحامي وتقلب فيه وحالما يحمر لونها تقطر بعض الوقت في مصفاة ثم تغطس في القطر وترش بجريش اللوز وتصف في طبق التقديم .

(1) يمكن الإستغناء عن الحليب .

## كعك زبيدة (1)

أربع ملاعق من ماء الزهر	500 غرام من السميد الدقيق (2)
ملعقة من عصير الليمون	200 غرام من اللوز المقشر
قبصتان من الملح الناعم	كيلو من السكر المرحي
زيت للقلي	ست بيضات

يحضر ويطهى مقدار من العصيدة التركي البسيطة وحالما تبرد يضاف اليها البيض ثم تدلك حتى يتجانس قوامها وتترك جانبا . يحضر مقدار من القطر كما ذكر في الوصفة السابقة ويفوح بنصف كأس من ماء الزهر أو غيره من الأفاويج . يغلى اللوز في الماء ويقشر ثم يجفف ويبرش . يحمى في مقلاة عميقة فوق نار قوية مقدار من الزيت كاف ليطفو فوقه الكعك .

تقطع العجينة قطعا متساوية يفوق حجمها شيئا ما حجم الجوز ثم تكيف في شكل حلقات صغيرة . تقلى اثر ذلك الحلقات المذكورة بالتعاقب في الزيت على الوجهين وحالما يتورد لونها تقطر في مصفاة ثم تغطس بعض الوقت في القطر . يغشى بعد ذلك الكعك بقليل من جريش اللوز ويصف في طبق التقديم .

## بغريـر

50 غراما من الخميرة العربي	250 غراما من السميد الناعم
خمس لتر من الحليب	200 غرام من السكر المرحي
بيضتان	150 غراما من الفاكهة المجروشة
ملعقة قهوة من الملح الناعم	100 غرام من الدقيق
قليل من الزيت لدهن المقلاة	100 غرام من الزبدة

يغربل السميد والدقيق . يخفق البيض في صحفة وتحل الخميرة في قليل من الماء الدافئ . يغلى الحليب ويترك جانبا . يخلط السميد والدقيق والملح في طبق عميق ويضاف اليه البيض المخفوق ومحلل الخميرة ثم الحليب ويعجن الجميع مع ما يكفي من الماء الدافئ حتى يتحول الخليط الى رغيدة سائلة . تخفق بعد ذلك الرغيدة جيدا بالمسلك وعندما يتجانس قوامها تصفى خلال منخل دقيق للتخلص من كتل العجين وتترك جانبا ساعتين على الأقل .

(1) وصفة عتيقة . (2) السميد الدقيق : يعرف عندنا بالسميد الارطب .

تدهن مقلاة مسطحة بقليل من الزيت وتوضع فوق نار معتدلة ويخير استعمال المقلاة التقليدية المعروفة عندنا « بالغناي » أو مقلاة مماثلة من الفخار . تخفق العجينة من جديد مع اضافة قليل من الماء أو من الحليب اذا اقتضى الحال . يقرب أنذاك مقدار نصف كأس من العجينة ويسكب في المقلاة ويترك بضع دقائق وعندما تجمد الفطيرة وتظهر على سطحها فقائيع دقيقة ترفع عن النار وتترك جانبا بينما يواصل العمل بنفس الأسلوب حتى تنتهي العجينة . تصف أنذاك طبقة من الفطائر في طبق ثم يدهن سطحها بقليل من الزبدة المذابة ويغشى بشيء من السكر المرحي ومن جريش الفاكهة . ترتب فوقها طبقة ثانية وثالثة ورابعة بنفس الأسلوب ثم يسخن البغريز حوالي 10 دقائق في الفرن أو فوق نار خفيفة ويقدم .

### فطائر دبلة (1)

أربع ملاعق من ماء العطرشية	500 غرام من الدقيق
ملعقة من عصير الليمون	200 غرام من الجلجلان (3)
ملعقتان من الزيت للعجينة	100 غرام من النشا
قبصتان من الملح	ست بيضات
زيت للقلي	كيلو من السكر

ينخل الدقيق مع الملح ثم يكبس في صينية وتجعل في وسطه حفرة . يسكب البيض في الحفرة مع ملعقتين أو ثلاث من الزيت ويعجن الدقيق جيدا بدون ماء حتى يتحول الى عجينة متماسكة متجانسة القوام قابلة للترقيق وإذا كانت صلبة تضاف إليها بيضة وإذا كانت رخوة تزداد إليها ملعقة أو ملعقتان من الدقيق . تغطي أنذاك العجينة وتترك جانبا حوالي نصف ساعة .

في هذه الأثناء يطهى مقدار من القطر (1) البسيط ويفوح بمقدار من ماء العطرشية أو ماء الزهر أو غيره . ينقى الجلجلان ويقل بضع دقائق فوق النار مع التقليب . يحمى في طاوة عميقة فوق نار قوية مقدار غزير من الزيت كاف لغمر الفطائر . تقطع العجينة قطعاً كبيرة متعادلة . يرش سطح لوحة بالنشا وترقق فوقه قطع العجين بالقلقال أو بعود الرشقة في شكل ورقات لا يزيد سمكها عن ملمتر واحد وتغشى الورقات بالنشا اثناء الترقيق كي لا تلتصق بالقلقال . تقص بعد ذلك الورقة بالسكين في شكل «جرات»

(1) تعرف أيضا بفطائر الجلجلان ووذنين القاضي . (2) القطر البونتنو حسب اللسان الدارج التونسي . (3) يمكن تعويض الجلجلان بمقدار مماثل من جريش الفستق أو من جريش اللوز

مستطيلة عرضها يتراوح بين سنتيمترين وأربعة سنتيمترات حسب الرغبة . تطوى  
أنداك الجرات حول ملعقة أو حول شوكة الأكل بدون ضغط وتسقط في الزيت بحذر وتقلب  
فيه وحالما يتورد لونها تنشئ بمرغاة وتقطر بعض الوقت في مصفاة . تغطس اثر ذلك  
القطر ثم تغشى بشيء من الجلجلان وتصف في طبق التقديم

## صمصصة

وصفة مثالية

دزينة من أوراق المسقوفة	125 غراما من السكر الدقيق
500 غرام من السكر للقطر	أربع ملاعق من ماء العطرسية (2)
400 غرام من اللوز (1)	ملعقة صغيرة من عصير الليمون
	زيت اللقي (3)

يغلى اللوز بضع دقائق في الماء السخن ويقشر ثم يحمص (4) في مقلاة فوق النار أو  
داخل الفرن ثم يفرم بالمبشرة الدقيقة أو يدق بالمهراس . يغربل اثر ذلك جريش اللوز  
ويضاف اليه السكر الدقيق ثم يمزج الخليط بملعقتين أو ثلاث من ماء العطرسية . يذاب  
السكر في ربع لتر من الماء ويوضع في قدر فوق نار معتدلة وعندما يغلظ قوامه يضاف اليه  
عصير الليمون ثم يفوح بملعقتين أو ثلاث من نفس الطيب . يحمى في طاوة عميقة فوق  
نار حامية مقدار من الزيت كاف لتطفو فوقه الصمصصة .

تدهن أوراق المسقوفة على الوجهين بقليل من الزيت أو من الزبدة المذابة لتصبح لينة  
أكثر ويسهل طيها في ما بعد . تؤخذ انداك أوراق المسقوفة واحدة واحدة وتطوى أحرافها  
لتصبح في شكل مربع ثم تقص بالمقص في شكل مستطيلات عرضها سبعة سنتيمترات  
تقريبا . يبسط المستطيل ويوضع قرب احدى احرافه مقدار ملعقة قهوة من الحشو  
وتطوى حوله الورقة بانحراف (5) تدريجيا ويدخل الحرف الموازي داخل اخر طية  
للحصول في النهاية على قرطاس مغلق مثلث الشكل . تقلى انداك الصمصصة في الزيت على  
الوجهين وحالما تتورد ترفع بالمطفحة وتقطر في مصفاة . تغطس بعد ذلك الصمصصة بعض  
الوقت في القطر (6) ثم تغشى بقليل من جريش اللوز (7) وتصف في طبق التقديم .

(1) اللوز وزن بدون قشرة خارجية (2) ماء العطرسية يمكن تعويضه بمقدار مماثل من ماء  
الزهر أو من ماء الورد . (3) يمكن تعويض الزيت الصافي بخليل من الزيت والزبدة (4) حمص  
نحيمصا الحب وغيره قلاه (5) بانحراف حسب خط الزاوية (6) القطر يمكن تعويض القطر  
الصافي بمقدار مماثل من العسل المذاب أو بخليل مقادير متعادلة من العسل والقطر (7) يمكن  
تعويض جريش اللوز بمقدار مماثل من جريش الوفريوة أو من جريش البندق أو من الجلجلان بعد  
تنظيفه وتحميصه .

## بريكة حليب

مقدار من القطر	دزينة من أوراق الملسوقة
100 غرام من الفستق المجروش	مقدار من الكريمة
زيت للقلي	

يطهى مقدار من الكريمة العادية أو من كريمة الحلواني شرط أن يكون قوامها غليظا نسبيا وتترك جانبا حتى تبرد ثم تحضر كمية من القطر البسيط كما ذكر من قبل . تدهن أوراق الملسوقة واحدة واحدة على الوجهين بقليل من الزيت أو من الزبدة وتبسط على لوحة . توضع في وسط كل منها ملعقتان من الكريمة وتطوى الورقة حول الحشو في شكل لفافة اسطوانية الشكل أو في شكل قرطاس متوازي المستطيلات . يحمى الزيت في مقلاة عميقة وتقلي فيه القراطيس على الوجهين وحالما يتورد سطحها تنشل بالمطفحة وتقطر في مصفاة . تغطي اثر ذلك بريكة الحليب في القطر ثم يغشى سطحها بقليل من جريش الفستق أو من جريش اللوز المقلي وتقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

## مقروض ديارى

### اسلوب عتيق

كيلو ونصف من السميد الدقيق	عشر لتر من الزيت للحشو
كيلو واحد من العسل	نصف ملعقة قهوة من الملح
750 غراما من العليق	نصف ملعقة قهوة من القرفة (4)
100 غرام من الية الضأن (2)	قبصتان من الزعفران (5)
نصف لتر من الزيت للعجينة (3)	قطعة من قشر البرتقال الجاف

### زيت للقلي

(3) تعوض أحيانا نصف كمية الزيت بربع كيله من السمن (2) الآلية يمكن الاستغناء عنها خاصة إذا استعمل السمن (5) الزعفران يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الكركم (1) العليق نوع من التمر أقل جودة من الدقلة ولكن نسيجه قابل أكثر للعجن (4) القرفة تعوض أحيانا بكمية مماثلة من البهارات .

يغربل السميد ويضاف اليه الملح والزعفران ثم يكدس في صينية وتجعل في وسطه حفرة . تذاب قطعة الآلية في نصف لتر من الزيت فوق النار ثم يصفى المزيج ويسكب في الحفرة . يعجن بعد ذلك السميد مع اضافة شيء من الماء الدافئ تدريجيا حتى يتحول الى عجينة متجانسة متماسكة قوامها شبيه بقوام عجينة الخبز . تغطي أذاك العجينة وتترك جانبا حوالي نصف ساعة . في هذه الأثناء ينظف التمر وتنزع منه الأقماع والنوى ويدق بالمهراس . يضاف اليه بعد ذلك مسحوق القرقة وقشر البرتقال الجاف ثم يعجن جيدا باليد مع عشر لتر من الزيت حتى يتحول الى عجينة مرنة متجانسة .

تقسم عجينة السميد قطعاً متعادلة وتلف بالتعاقب على سطح طاولة مدهونة بقليل من الزيت في شكل اسطوانة مستطيلة غليظة نسبيا ويحفر جنبها على الطول بأطراف الأصابع أو بعود الرشته . تؤخذ قطع من عجينة التمر وتقتل براحة الأيدي في غلظ الابهام تقريبا ثم يوعب فتيل التمر في شق عجينة السميد وتلف حوله العجينة . تسطح اثر ذلك اللفيفة بالقالب الخشبي المعد لذلك بسلك صنتمتر واحد تقريبا وقبل أن يرفع القالب يحذف بالسكين ما يتجاوز جنبه من العجين . يرفع أذاك القالب ويقص المقروض في شكل معينان حسب الخطوط التي يخلفها القالب على سطح العجين .

يذاب مقدار من العسل ويصفى ويترك جانبا . يحمي زيت القلي في مقلاة عميقة ويقل فيه المقروض على الوجهين وحالما يحمر لونه يغطس في العسل ويقطر .

## غريبة سميد

### وصفة عتيقة

كيلو ونصف من السميد الدقيق نصف كيلو من السمن (1)

نصف كيلو من السكر الدقيق (2)

يغربل السميد و «بحور» (3) عند الرغبة . يخفق جيدا السكر مع السمن بالمذك أو براحة الأيدي في طست (4) حتى يصبح قوامه شبيها بالزغيدة (5) . يضاف اليه بعد ذلك السميد تدريجيا مع مواصلة الدلك للحصول في النهاية على عجينة متماسكة

---

(1) السمن يعوض أحيانا بمقدار مماثل من الزبدة أو بخليط غنادير متعادلة من الزبد والسمن (2) إذا فقد السكر الدقيق يستعمل مقدار من السكر العادي بعد أن يدق جيدا بالمهراس . (3) يحور السميد (مصطلح تونسي) يسحق جيدا بالرحى التقليدية حتى يصبح ناعما . (4) الطست ما نعبر عنه في تونس الشقالة (5) الزغيدة ما نعبر عنه في تونس بالكريمة



متجانسة . تقطع آنذاك العجينة قطعاً صغيرة متساوية يكيف كل منها في شكل مخروط دائري منتظم . تصف بعد ذلك الغريبة في طبق مرشوش بشيء من الدقيق وتخبز في فرن معتدل الحرارة بين 20 و 25 دقيقة .

## غريبة الفارينة (1)

كيلو ونصف من الدقيق      نصف كيلو من الزبدة  
نصف كيلو من السكر الدقيق

ينخل الدقيق ويضاف اليه السكر ثم يكدس الخليط على لوحة وتجعل في وسطه حفرة . تذاب الزبدة و « تسكب » في الحفرة . يعجن بعد ذلك الدقيق تدريجياً بأطراف الأصابع حتى تندمج فيه الزبدة ثم يواصل الدلك براحة اليد حتى يتحول المزيج الى عجينة متماسكة . تكيف بعد ذلك الغريبة وتطهى كما ذكر في الوصفة السابقة .

## غريبة حمص

كيلو ونصف من الحمص المسحوق (1)      600 غرام من السكر الدقيق  
كيلو واحد من الزبدة      نصف كيلو من « الفارينة »

يخلط مسحوق الحمص مع الدقيق والسكر ثم يكوم الخليط في صينية وتجعل في وسطه حفرة . تذاب الزبدة وتسكب في الحفرة ثم يعجن الخليط تدريجياً بأطراف الأصابع حتى يندمج فيه الدهن كما ينبغي ثم يواصل الدلك براحة اليد حتى تصبح العجينة متماسكة . تكيف بعد ذلك العجينة في شكل مخاريط صغيرة متعادلة أو تفتل في شكل عصيات في حجم الخنصر . تصف إثر ذلك الغريبة في طبق وتخبز في فرن مرتفع الحرارة مدة 5 دقائق ثم بحرارة لينة مدة 20 دقيقة .

## غريبة درع

كيلو ونصف من الدرع المسحوق      600 غرام من السكر الدقيق  
750 غراماً من الزيت      500 غرام من « الفارينة »  
250 غراماً من السمن

(1) الفارينة الدقيق والطحين (2) السكر الدقيق يعرف في تونس بسكر الفارينة

(1) حمص مقلي مسحوق يباع في السوق لصنع الحلويات .

وصفة مطابقة للوصفة السابقة مع تعويض الحمص بمقدار مماثل من دقيق الدرع  
والزبدة بخليط من الزيت والسمن .

### كعك السكر

كيلو غرام من السميد الدقيق	خمس لتر من الزيت (1)
600 غرام من السكر الدقيق	ملعقة اكل من البسباس (2)
30 غراما من الخميرة	نصف ملعقة قهوة من الملح

ينقى البسباس ويدق بالمهراس يغربل السميد ويضاف اليه السكر والملح  
والبسباس ثم يكوم الخليط وتجعل في وسطه حفرة . تحل الخميرة في قليل من الماء الدافئ  
وتسكب في الحفرة مع الزيت ويعجن الخليط بأطراف الأصابع في البداية لتندمج فيه المقادير  
المذكورة كما ينبغي ثم براحة الأيدي مع إضافة ما يكفي من الماء للحصول على عجينة متماسكة.  
تكيف إثر ذلك العجينة في شكل حلقات متعادلة . يطهى الكعك في فرن معتدل  
الحرارة حوالي 20 دقيقة .

### كعك المنقاش

كيلو غرام من السميد الدقيق	خمس لتر من الزيت للعجينة
750 غراما من «العليق»	أربع ملاعق من الزيت للتمر .
100 غرام من الية الضأن	قبصتان من مسحوق القرفة
	نصف ملعقة قهوة من الملح

ينظف التمر وبعد ان تحذف اقماعه ونوياته يدق بالمهراس أو يفرم جيدا بفرامة  
اللحم . يضاف اليه بعد ذلك الزيت والقرفة ويعجن باليد حتى يتجانس ثم يبرم براحة  
الأيدي في شكل قتل غلظها يساوي غلظ قلم الرصاص العادي

تقطع بضعة الآلية قطعاً صغيرة وتذاب في الزيت فوق النار ثم يصفى المزيج . يغربل  
السميد ويضاف اليه الملح ثم يكوم في صينية وتجعل في وسطه حفرة . يسكب مزيج  
الدهن في الحفرة ويعجن السميد مع ما يكفي من الماء الدافئ تدريجيا ويعرك براحة  
الأيدي حتى يتحول الى عجينة متجانسة متماسكة . تؤخذ منها بعد ذلك قطع متعادلة

(1) الزيت يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الربدة أو السمن (2) البسباس يضاف اليه  
أحيانا شيء من مسحوق القرفة أو من قشر البرتقال الجاف المسحوق

وتبسط بالقلقال بسمك ورقة « الكرضونة » وتقصر بالسكين في شكل مستطيلات طولها 15 سنتيمترات لثلاثة عرضا . توضع آنذاك في وسط كل مستطيل قطعة من التمر في نفس الطول ثم تلف حولها ورقة العجين وتكيف للفاقة في شكل حلقة . يواصل العمل بنفس الأسلوب وعندما تنتهي المقادير يزين الكعك بالمنقاش المعد لذلك ويطهى في الفرن كما تطهى الأصناف السابقة .

## المجامع

كيلو من السميد الدقيق	25 بيضة
750 غراما من العليق	خمس لتر من الزيت للعجينة
250 غراما من الجوز	عشر لتر من الزيت للتمر
100 غرام من الية الضان	قبصتان من مسحوق القرفة
	نصف ملعقة قهوة من الملح

يحضر مقدار من كعك المنقاش مطابق تماما لكعك الوصفة السابقة . تركز فوق كل كعكة بيضة نية بعد التأكد من جودتها أو حبة من الجوز وتثبت البيضة أو الجوزة بقطعتين رقيقتين من العجين ثم تطهى المجامع في الفرن كما يطهى الكعك

## كعك الورقة

كيلو من الدقيق	400 غرام من الزبدة
450 غراما من اللوز المقشر	أربع ملاعق من ماء الورد
400 غرام من السكر الدقيق	قبصتان من الملح الناعم

يغريل الدقيق مع قليل من الملح الناعم تم يكدس في صينية وتجعل في وسطه حفرة . تذاب الزبدة وتسكب في الحفرة ثم يعجن الدقيق بأطراف الأصابع وعندما تندمج فيه الزبدة يواصل العجن بالأيدي مع اضافة ما يكفي من الماء الدافئ شيئا فشيئا حتى نحصل على عجينة ملساء متجانسة متماسكة .

يغلى اللوز بضع دقائق في الماء ويقشر وبعد ما يجفف في الفرن يفرم جيدا بالفراطة المعدة لذلك أو بفراطة اللحم تم يضاف اليه السكر . يغريل بعد ذلك الخليط ويعجن بما يكفي من ماء الورد وحالما يتجانس قوامه يفتل براحة الأيدي في غلظ القلم العادي . يغلى مقدار من الماء في قدر . تؤخذ قطع من العجينة وتغطس بضع ثواني في الماء الغالي ثم ترقق بالقلقال أو بعود الرششة فوق طاولة مدهونة بالزيت بسمك لا يزيد عن الملمتر

الواحد . تقص اثر ذلك الورقة بالسكين في شكل مستطيلات حجمها 14 - 15 سنتمتر طولاً و 7 عرضاً . يوضع انذاك في وسط كل مستطيل قطعة من عجينة اللوز في نفس الطول ثم تلف حولها الورقة بانتظام وتكيف اللقافة في شكل كعكة . عندما تنتهي المقادير يطهى الكعك في فرن معتدل الحرارة حوالي 25 دقيقة .

## جوارش البندق

كيلو غرام واحد من البندق	أربع ملاعق من ماء الورد
كيلو ونصف من السكر للقطر	قليل من عصير الليمون
لتر من الماء	سكر دقيق للقالب

تنقى حبات البندق ثم تنظف وتجفف بضع دقائق في طبق على النار أو داخل فرن . يبسط السكر الدقيق على رخامة في شكل طبقة متساوية سمكها سنتمتران على الأقل ويقور سطحها بقاع كأس صغير أو بطرف يد المهراس في شكل حفر مستديرة قطرها أربعة سنتمترات تقريبا . يذاب السكر المبلىز في الماء ويوضع فوق نار معتدلة ويترك يغلي حتى يتبخر نصف الماء تقريبا . يضاف اليه انذاك عصير الليمون وماء الورد وحبات البندق وبعد أن يخلط جيدا بملقعة خشبية يسكب الخليط في [قوالب السكر الدقيق ويعاد الباقي فوق نار خفيفة . عندما تجمد قطع الجوارش تترك جانبا ثم تكرر العمليات بنفس الأسلوب حتى ينتهي الخليط . تنفض انذاك الجوارش لإزالة ما التصق بها من سكر وتقدم عند الطلب .

## جوارش الفستق

كيلو غرام واحد من الفستق	أربع ملاعق من ماء الورد
كيلو ونصف من السكر للقطر	قليل من عصير الليمون
لتر من الماء	سكر دقيق للقالب

تحمص حبات الفستق مدة دقيقتين أو ثلاث في طبق فوق نار خفيفة مع التحريك المتواصل وتقشر ثم تجرش جرشا خشنا بالمبشرة أو تقص أرباعا بالسكين أو تبقى كما هي حسب الرغبة . يكدس السكر الدقيق على رخامة ويبسط في شكل طبقة متعادلة سمكها سنتمتران على الأقل ويحفر سطحها بطرف يد المهراس في شكل حفر مستديرة منتظمة قطرها أربعة سنتمترات تقريبا ثم تملأ الحفر الى ثلثها بجريش الفستق . يحضر مقدار من القطر أكثر خثورا من القطر السابق وبعد أن يضاف اليه عصير الليمون وماء الورد يسكب في قوالب السكر فوق جريش الفستق بملقعة شينا فشيناً ويعاد ما تبقى

منه فوق نار خفيفة . حالما تجمد الجوارش تترك جانبا وتكرر العمليات بنفس الطريقة حتى تنتهي المقادير .

## جوارش اللوز

يغلي اللوز في الماء بضع دقائق وبعد أن يقشر يقلل قليلا فوق النار أو داخل الفرن ثم يقص بسكين حاد قطعاً رقيقة أو يجرش جرشاً خشناً حسب الرغبة . ينسج بعد ذلك على منوال إحدى الوصفات السابقة مع تعويض الفستق والبندق بمقدار مماثل من اللوز .

## راحة الحلقوم

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 500 غرام من السكر المبلىر (1) | نصف لتر من الماء              |
| 150 غراماً من النشا           | ملعقتان من ماء الزهر (3)      |
| 100 غرام من البندق (2)        | ملعقة من عصير الليمون (4)     |
|                               | مقدار كاف من السكر الدقيق (5) |

يذاب السكر المبلىر في الماء ويضاف اليه عصير الليمون ثم يوضع في قدر من النحاس فوق نار معتدلة مع التحريك حيناً بعد حين حتى يثخن قوامه نسبياً . يذاب النشا في قليل من الماء البارد ثم يصفى المزيج ويضاف الى القطر مع التحريك بدون انقطاع مدة ساعة على الأقل . عندما يجمد الخليط ويتحول الى كتلة لا تلتصق في الملعقة يضاف اليه ماء الزهر وحببات البندق مع مواصلة التحريك . حالما يتجانس الخليط يصب في طبق مرشوش بالسكر الدقيق ويغشى سطحه كذلك بالسكر الدقيق ويترك جانبا ، حتى يبرد ويتماسك .

---

(1) السكر المبلىر السكر المرحي والسكر الطوامع . (2) البندق يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الفستق أو من جريش البوقريوة أو اللوز (3) أو غيره من الأفاويج أو من الفانيلية (4) يمكن تعويضه بثلاثة غرامات من حمض الليمون . (5) يستعمل أحياناً خليط مقادير مماثل من النشا ومن السكر الدقيق .

## حلوة المغارف

500 غرام من السميد الدقيق	100 غرام من السمن (2)
300 غرام من السكر	50 غرامات من الفستق (3)
200 غرام من العسل	ملعقتان من ماء العطرشية (4)
200 غرام من البوفريوة(1)	ملعقة من عصير الليمون

تقلي حبات البوفريوة والفستق بضع دقائق فوق النار ثم تقشر وتفرم فرما دقيقا . يذاب السمن في مقلاة فوق نار خفيفة ويقلي فيه السميد مع التحريك باستمرار حتى يصفر لونه ثم يرفع عن النار ويترك جانبا . يذاب السكر في الماء ويوضع في قدر فوق نار معتدلة ثم يضاف اليه العسل وعصير الليمون ويترك يغلي مع التحريك حينما بعد حين وإزالة الرغوة كلما ظهرت . عندما يخثر القطر نوعا ما يضاف اليه السميد المقلي وفريم الفاكية وماء العطرشية ويترك بعض الوقت فوق النار مع التحريك بمعلق خشبي حتى يتحول الخليط الى عجينة متجانسة متماسكة . تصب آنذاك الحلوى في طبق مدهون بقليل من الزيت أو فوق رخامة وتبسط بالقلقال أو بظهر ملعقة بنخن صنتمر ونصف تقريبا ثم يسوى سطحها وتترك حتى تبرد وتجمد تماما . تقص اثر ذلك الحلوى في شكل مربعات أو مستطيلات صغيرة متساوية ثم تلف القطع في الورق الشفاف وتقدم عند الطلب .

## جاوية دياري

كيلو واحد من السميد الدقيق	200 غرام من البنقد
750 غراما من العسل	100 غرام من السمن
200 غرام من اللوز	ست بيضات
200 غرام من الجوز	ملعقتان من ماء الورد
200 غرام من البوفريوة	نصف ملعقة قهوة من الملح
200 غرام من الفستق	زيت للعجينة والقلي

تحمص الفاكية بالتعاقب في مقلاة فوق نار معتدلة مع التحريك تم تقشر وتفرم فرما ناعما باللبشرة الدقيقة . ينخل السميد ويضاف اليه الملح ثم يكبس في إناء مسطح وتعمل في وسطه حفرة . يذاب السمن ويبرد ثم يصب في الحفرة مع البيض وعشر لتر من

(1) البوفريوة والفستق يمكن تعويضهما بمقادير مماثلة من اللوز والجوز والبنقد حسب الرغبة (2) (4) يمكن تعويض السمن بكمية مماثلة من الزبدة والعطرشية بغيرها من الافاويج



Gâteau aux œufs

خبزة البشكوطو مع شروبو الفزدق



Gâteau aux biscuits secs

خبزة البسكويت

كعك النقاش والبناضج والمجامع مع الروزاطة وشروبو النذوق





الزيت . يفرك السميد باليد حتى تندمج فيه المقادير المذكورة تماما ثم يسقى تدريجيا بما يكفي من الماء الدافئ مع مواصلة العجن حتى يتحول الى عجينة متماسكة . تغطى اثر ذلك العجينة وتترك جانبا حوالي ربع ساعة .

يحمى الزيت في مقلاة عميقة . تقطع العجينة قطعاً صغيراً وتكيف في شكل عصيات رقيقة وتقلي في الزيت وبعد ان تقطر بعض الوقت في مصفاة ترفس باليد او تقطع صغارا . يذاب العسل في قدر فوق نار معتدلة ثم يضاف اليه ماء الورد ويترك يغلي حوالي ربع ساعة . يضاف اليه اثر ذلك فريم الفاكية ورفيس العجينة المقلية مع التقليب ثم يصب فوق رخامة مدهونة بقليل من الزيت . يطرق انذاك الخليط بالقلقل بقوة ويقلب عدة مرات حتى تندمج المواد بعضها مع بعض وتصبح كتلة متجانسة شبيهة ، بالجاري . تبسط في النهاية الحلوى بالقلقل وتقص بالسكين قطعاً صغيرة شكلها حسب الرغبة ثم تلف القطع في الورق الشفاف وتقدم عند الطلب .

### غزيل البنات

30 غراما من السمن	كيلو غرام واحد من السكر
نصف لتر من الماء	750 غراما من دقيق الحمص (1)
ملعقة قهوة من عصير الليمون	500 غرام من العسل

يذاب السكر في الماء مع عصير الليمون ويوضع في قدر فوق نار معتدلة ويترك يغلي حوالي 20 دقيقة ثم يضاف اليه العسل والسمن مع التحريك . عندما تصل كثافة القطر الى الدرجة المطلوبة ( 33 ) يرفع عن النار ويترك جانبا حتى يصبح فاترا . توضع انذاك كتلة القطر فوق رخامة مدهونة بقليل من الزيت وتذلك جيدا براحة الأيدي ثم تكيف في شكل لفيفة غليظة . تعدد بعد ذلك اللفيفة وتمطط حتى يتضاعف طولها ثم تطوى وتعد من جديد وذلك عدة مرات حتى تصبح عجينة مطاطية لينة .

يبسط دقيق الحمص فوق الرخامة . تكيف لفيفة في شكل حلقة غليظة وتوضع فوق طبقة الحمص . تمدد الحلقة تدريجيا بانتظام ومع ذلك يدمج فيها بالاصابع اكثر ما يمكن من دقيق الحمص وعندما يتضاعف حجمها تكيف في شكل 8 وتطوى ثانية في شكل كهكة غليظة . تمطط الكهكة من جديد في دقيق الحمص وتمدد حتى يتضاعف حجمها ثم تلوى في شكل 8 وتطوى في شكل حلقة . تعاد العمليات بنفس الأسلوب عدة مرات حتى تندمج كمية الحمص بأكملها وتتحوّل الحلوى الى كتلة من الغرل شبيهة بخصلة السعير

(1) تعطر عند الرغبة عجينة العرشي مقطّاس من الفانيلية او ستيء من ماء الورد او الزهر او غيره من الافاويج .

تقطع اثر ذلك الحلوى قطعاً متعادلة وتقدم .

## فرشك (2)

كيلو غرام واحد سكر «طوابع»	100 غرام من السكر الدقيق
600 غرام من اللوز	أبيض عشر بيضات

يقشر نصف كيلو غرام من اللوز ويدق مع اضافة قطع السكر تدريجياً . يضاف بياض البيض واحداً فواحداً مع التحريك للحصول على عجينة لينة غير سائلة . يصب اثر ذلك الخليط بملعقة أو بالقمع المعد لهذا الغرض في شكل أقراص مستديرة قطرها أربعة سنتيمترات تقريباً وذلك في طبق مفروش بورقة مدهونة بقليل من الزيت أو من الزبدة . ترش بعد ذلك الأقراص بقليل من السكر الناعم ويزين سطح كل قرص بقطعة من اللوز أو من البوفريوة . يخبز اثر ذلك الفرشك نحو ربع ساعة في فرن خفيف الحرارة وعندما يصفر لونه يترك جانبا حتى يبرد ويقدم عند الطلب .

## الفرنيت الصغيرة

500 غرام من سكر الطوابع	100 غرام من السكر الدقيق للزينة
300 غرام من اللوز	50 غراماً من الزبدة
200 غرام من الدقيق	أبيض ثمانى بيضات
100 غرام من البوفريوة للزينة	قرطاس من الفانيلية

يقشر اللوز ويدق مع طوابع السكر تضاف اليه تدريجياً . يوضع الهريس في إناء عميق ويضاف اليه أبيض البيض واحداً فواحداً ثم الدقيق شيئاً فشيئاً وأخيراً الزبدة والفانيلية كل ذلك مع التحريك المتواصل للحصول على عجينة متجانسة رخوة غير سائلة . يفرش طبق بورقة مدهونة بالزيت . توضع العجينة في الكيس (1) المعد لذلك وتسكب بالضغط في الطبقة في شكل أكداص صغيرة حجمها يساوي حبة الجوز تقريباً . ترش بعد ذلك الأكداص بغشاء خفيف من السكر الدقيق ويزين سطح كل منها بنصف حبة من البوفريوة وتطهى حوالي 20 دقيقة في فرن معتدل الحرارة .

---

(2) الفرشك : يعرف أيضاً بأقراص اللوز .

(1) كيس من النسيج القليل مزود بقمع معدني صغير يستعمل لهذا الغرض

## بصيان

أبيض بيضتين  
ملعقة من ماء الزهر

200 غرام من السكر الدقيق  
150 غراما من اللوز

يقشر اللوز ويفرم فرما دقيقا ثم يوضع في الهاون مع السكر ويدق جيدا مع اضافة بياض البيض واحدا واحدا وماء الزهر . عندما يتجانس الخليط يعجن باليد مع اضافة ملعقة من الدقيق اذا اقتضى الحال للحصول على عجينة متماسكة قابلة للترقيق . تبسط اثر ذلك العجينة بالقلقال بسمك صنتمتر واحد تقريبا وتقص بالأداة المعدة لذلك ان وجدت أو بفوهة كأس في شكل مستديرات قطرها بين 4 و 5 سم . تصف آنذاك الأقراص في طبق مدهون بقليل من الزيت وتخبز في فرن معتدل الحرارة قرابة ربع ساعة .

## الملبس

عشر لتر من ماء الزهر  
نصف ملعقة من عصير الليمون  
قبصة من السبيغة الحمراء  
قبصة من السبيغة الخضراء

كيلو غرام ونصف من السكر المبلر  
كيلو غرام واحد من اللوز  
250 غراما من السكر المحبب  
أبيض أربع بيضات

يذاب نصف كيلو غرام من السكر المبلر في نصف لتر من الماء ويضاف اليه عصير الليمون ثم يوضع فوق نار معتدلة ويترك يغلي مع التحريك حيناً بعد حين وإزالة الرغوة عند الحاجة . حالما يتبخر نصف الماء ويتكاثف القطر يرفع عن النار ويترك جانباً .

يقشر اللوز ويدق جيدا مع كيلو غرام واحد من السكر المبلر ثم يقسم الهريس الى قسمين . يعجن القسم الأول مع أبيض بيضتين ونصف كمية ماء الزهر ويلون الخليط بالسبيغة الخضراء . يعجن ما تبقى من هريس اللوز بنفس الطريقة ويلون بالسبيغة الحمراء ثم يخلط جيدا مع القسم الأول . تشكل اثر ذلك العجينة أقراصا صغيرة متساوية شبيهة بأقراص الفروشك . تغطس آنذاك الأقراص المذكورة في القطر وتلف بالسكر المحبب ثم تترك جانبا حتى تجف .

## طواجن اللوز

### مقادير لعجينة اللوز

كيلو غرام من اللوز	ثمانى بيضات
500 غرام من السكر المبلىر	اربعة ملاعق من ماء الورد

### مقادير لعجينة الورقة

500 غرام من الدقيق	اربعة ملاعق من الزيت
150 غراما من الماء	بيضتان
100 غرام من النشا	نصف ملعقة قهوة من الملح

### مقادير للقطر

500 غرام من السكر المبلىر	ثلاثة ارباع اللتر من الماء
250 غراما من السكر الدقيق (1)	ملعقة قهوة من عصير الليمون

يغربل الدقيق ثم يكس في ماعون مسطح وتجعل في وسطه حفرة . يذاب الملح في الماء ويسكب في الحفرة مع الزيت والبيض ويعجن الخليط حتى يتماسك . تطرى بعد ذلك العجينة مرتين أو ثلاثا براحة اليد ثم تغطى وتترك جانبا حوالي ساعتين .

يقشر اللوز كالمعتاد ويجفف ثم يدق جيدا مع السكر ويضاف اليه البيض تدريجيا ثم ماء الورد للحصول في النهاية على عجينة لوز متجانسة متماسكة . يحضر مقدار من القطر العادي كما سبق ذكره في الوصفات السابقة ويترك حتى يبرد .

ترق عجينة الدقيق بالقلقل فوق لوحة مرشوشة بقليل من النشا بسمل ملمتر واحد تقريبا وترش الورقة كذلك عدة مرات بالنشا ماء الترقيق . تقص اتر ذلك الورقة بفوهة كاس مثلا في شكل مستديرات قطرها سنة . صنتمترات تقريبا . تؤخذ قطع من عجينة اللوز في حجم حبة الحوز وترص في وسط مستديرات الورقة في شكل قريصات إسطوانية الشكل ارتفاعها صنتمتر : نصف تقريبا وترفع حولها احراف الورقة وتقرص بالاصابع تخبز بعد ذلك الطواجن في فرن 200 درجة في فرن معتدل الحرارة ثم تغطس في القطر ويلف بالسكر الدقيق وتترك جانبا الى اليوم الموالي .

## طواجن البوفريوة طواجن البندق طواجن الفستق

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض اللوز بمقدار مماثل من البوفريوة أو من البندق أو من الفستق أو بخليط مقادير متعادلة من اللوز ومن إحدى الفواكه المذكورة

### كعابر اللوز

#### مقادير للعجينة

عشر لتر من ماء الورد	كيلو غرام واحد من اللوز
قبصة من السبيفة الحمراء	400 غرام من السكر الدقيق
قبصة من السبيفة الخضراء	250 غراما من السكر المحبب

#### مقادير للقطر

ربع لتر من الماء	500 غرام من السكر المبهر
ملعقة قهوة من عصير الليمون	

يحضر مقدار من القطر الخاثر ويترك جانبا .

يقشر اللوز كالعتاد ويجفف ثم يفرم فرما دقيقا بالماكينة المعدة لذلك ان وجدت او بفرامة اللحم . يغربل فريم اللوز ويخلط جيدا مع السكر الدقيق ثم يقسم الخليط الى ثلاثة اقسام متعادلة . يعجن الجزء الاول بما يكفي من ماء الورد للحصول على عجينة متماسكة . يعجن القسم الثاني بنفس الطريقة ويلون بالسبيفة الحمراء وكذلك الجزء الأخير ويلون بالسبيفة الخضراء . تخلط اثر ذلك الاجزاء الثلاثة ويكيف الخليط في شكل كريات منتظمة حجمها يساوي حبة الجوز تقريبا . تغطس انذاك الكريات في القطر وتلف بالسكر المحبب ثم تصف في طبق وتترك جانبا الى اليوم الموالي .

### كعابر اللوز نوع ثان

ينسج على منوال الوصفة السابقة وتوضع داخل كل كرية حبة من البوفريوة المقلية

## كعابر البوفريوة

ينسج على منوال احدى الوصفات السابقة ويستعمل فيها بدلا من اللوز الصافي مقادير متعادلة من اللوز ومن البوفريوة بدون قلي .

## كعابر الفستق

ينسج على منوال وصفات كعابر اللوز مع استعمال مقادير متعادلة من اللوز والفستق والاستغناء عن السبيغة .

## بقلاوة الباي

### مقادير لعجائن الفاكية

1.750 غراما من السكر الدقيق	كيلو غرام واحد من البندق
كيلو غرام من اللوز	تسع بيضات
كيلو غرام واحد من الفستق	عشر لتر من ماء الورد
	قبصة من السبيغة الحمراء

### مقادير للقطر

750 غراما من السكر المبلر	ثلاثة أرباع اللتر من الماء
	ملعقة قهوة من عصير الليمون

يقشر اللوز ويجفف ثم يرحى جيدا بالماكينة ويغربل . يخلط بعد ذلك فريم اللوز مع نصف كيلو من السكر الدقيق ثم تضاف اليه ثلاث بيضات وقبصة من السبيغة الحمراء ويعجن الخليط بما يكفي من ماء الورد حتى يتحول الى عجينة متماسكة . ترحى حبات الفستق وتعجن بنفس الأسلوب وكذلك حبات البندق بدون سبيغة .

يفرش طبق مستطيل صالح للفرن بورقة مدهونة بالزيت . تبسط عجينة البندق بالقلقال بسمك سنتيمتر واحد وترتب في الطبق . تبسط عجينة اللوز بنفس الطريقة وترص فوق عجينة البندق وكذلك بالنسبة لعجينة الفستق ثم تغطى العجينة بورقة مدهونة بالزيت . يوضع اثر ذلك الطبق حوالي عشر دقائق في فرن خفيف الحرارة ويترك جانبا الى اليوم الموالي . يحضر مقدار من القطر الخاثر . تقص الحلوى بسكين حاد في شكل معينات متعادلة طولها خمسة سنتيمترات تقريبا . تغطس المعينات في القطر وتلف

بالسكر الدقيق ثم تصف في طبق وتترك جانبا . عندما تجف البقلاوة تنفض لإزالة ما حولها من سكر وتقدم عند الطلب .

## التمر المحشي الدياري

تشق التمرة جانبيا بالطول وينزع منها النوى وتحل محلها حسب الرغبة : قطعة من الجوز المقلي أو نصف حبة من اللوز أو قطع من البوفريوة المقلية أو حبات من الفستق المحمص أو قليل من الزبدة أو شيء من المعجون وتقدم .

## التمر المحشي

### مقادير للتمر المحشي

250 غراما من الدقة	150 غراما من السكر الدقيق
250 غراما من اللوز	ملعقتان من ماء الزهر
	قبيصة من السبيغة الخضراء .

### مقادير للقطر

500 غرام من السكر المبلور	نصف لتر من الماء
	قليل من عصير الليمون

يحضر مقدار من القطر الخاثر ويترك جانبا .

يقشر اللوز بعد أن يغلي بضع دقائق في الماء ويجفف ثم يفرم ناعما بالمبشرة . يضاف اليه اثر ذلك السكر الدقيق مع قبيصة من السبيغة الخضراء . يعجن ثلثا الخليط بما يكفي من ماء الزهر للحصول على عجينة لوز متماسكة ويترك الثلث الباقي على حدة . يشق التمر جانبيا بالطول ثم ينزع منه النوى ويعوض بشيء من عجينة اللوز . يغطس بعد ذلك التمر المحشي في القطر ويلف بخليط اللوز والسكر ثم يصف في طبق ويترك حتى يجف .

## القيقم وصفة عتيقة

500 غرام من الفستق (1) 500 غرام من السكر الدقيق  
ثلاثة لترات من الحليب

يقشر الفستق ويفرم بالماكينة فرما ناعما ثم يضاف اليه السكر ويخلط كلاهما جيدا .  
يغلى الحليب في إناء مسطح فوق نار معتدلة وعندما تعلق على سطحه طبقة الزيت يرفع حالا  
من النار ويترك حتى يبرد . ترفع انذاك طبقة الزيت (2) بشوكتي اكل (3) او بالمرغاة ثم  
تفرش في إناء مسطح وتغشى بطبقة من خليط الفستق . يغلى الحليب من جديد وحالا يبرد  
ترفع طبقة الزيت بنفس الطريقة وتفرش بلطف فوق طبقة الفستق ثم يعاد الحليب الى  
النار وتكرر العمليات المذكورة بنفس الاسلوب حتى ينتهي خليط الفستق .

التقديم : عندما يبرد القيقم ويجعد نوعا ما يقص في شكل معينات او مربعات  
ويقدم .

## الحليطة اسلوب عتيق

كيلو غرام من السميد الدقيق 200 غرام من الزبدة  
500 غرام من الفستق (1) نصف ملعقة قهوة من الملح

مقننير للقطر

500 غرام من السكر نصف لتر من الماء  
اربع ملاعق من ماء الزهر نصف ملعقة قهوة من عصير  
الليمون

يغريل السميد ويهجن مع الملح بمقدار كاف من الماء البارد ويذك مليا باليد حتى  
يتحول الى مزيج سائل . يصفى بعد ذلك المزيج ويترك حوالي ساعتين على حدة وعندما  
يركد النشا يعمل الوعاء لإزالة فرط الماء . يقشر الفستق ويرعى بالماكينة رعيًا ناعما  
ويغريل . يحضر مقدار من القطر المتوسط الحثورة ويترك جانبا .

---

(1) يمكن تعويض الفستق بمقدار مماثل من البوفريوة او اللوز او غيره من الفواكه الجافة - (2)  
الزبد ما يعبر السوائل عند غليانها . (3) ترفع طبقة الزيت فيما سلف بقطعتين من القصب تخصص  
لهذا الغرض .  
(1) الفستق يمكن تعويضه بمقدار مماثل من البوفريوة او استعمال مقادير متعادلة من البوفريوة  
والفستق .





Sorgho aux fruits secs

البوزة







Entremêt à la pate feuilletée

المحكوكة مع الروزاطة و شروبو الفزدق

يكب طبق الطيطة (2) ان وجد فوق نار خفيفة ويترك حتى يسخن . يغرف بالكبشة (3) قليل من محلول النشا ويسكب فوق ظهر الطبق وحالما تجمد الورقة ترفع بحذر حتى لا تمزق وتترك جانبا ثم يواصل العمل بنفس الطريقة حتى تتم كمية النشا . يذاب مقدار من الزبدة وتدهن بها الأوراق واحدة فواحدة على الوجهين . يؤخذ طبق مسطح حجمه يساوي حجم الورقة تقريبا ويدهن بالزبدة . تبسط ورقة في قاع الطبق وتغشى بطبقة من دقيق الفستق . ترص فوقها ثانية وترش هي الأخرى بالفستق ثم ترتب ورقة ثالثة وهلم جرا حتى تنتهي المقادير . تقصر أذاك الطيطة بالسكين في شكل مربعات او معينات متساوية ثم تسقى بالقطر شيئا فشيئا ويرش سطحها بالفستق . يوضع الطبق نحو عشر دقائق فوق نار لينة او داخل فرن خفيف الحرارة وعندما تبرد الطيطة تصف القطع في صحنون مسطحة وتقدم .

### الطيطة

#### اسلوب سريع

250 غراما من الزبدة	بدنية ونصف من ورق المسوقة
اربع ملاعق من ماء الزهر	500 غرام من الفستق
نصف ملعقة قهوة من عصير الليمون	500 غرام من السكر للقطر

ينسخ على منوال الوصفة السابقة مع تعويض ورقة الطيطة التقليدية بدنية ونصف من ورق المسوقة العادية وتطهى الطيطة حوالي 20 دقيقة في فرن معتدل الحرارة

### طاجين بندق

500 غرام من السكر الدقيق	36 ورقة من المسوقة
250 غراما من الزبدة	500 غرام من البندق
اصفر أربع بيضات	ملعقتان من ماء الزهر

تنقى حبات البندق وتفرم بالمكنة ثم يخلط الفريم بأربعمئة غرام من السكر الدقيق . تذاب الزبدة وتدهن بها أوراق المسوقة واحدة فواحدة على الوجهين . تدهن كيروانة بقليل من الزبدة ويفرش قاعها بورقة من المسوقة . تغشى ورقة المسوقة بطبقة رقيقة

(2) طبق الطيطة طبق من المحاس المقصود مقب نوعا ما يستعمل لهذا الغرض و اذا فقد الطبق المذكور يمكن استعمال طبق المسوقة العادي (3) الكبشة تعرف عندنا بمعرفة السفى

من خليط البندق وترص فوقه ورقة ملسوقة ثانية . تضاف طبقة ثانية من خليط البندق تغطي بدورها بورقة ملسوقة ثالثة . ترص الورقة بظهر ملعقة اكل وتغشى كذلك بخليط البندق ثم يواصل العمل بنفس الطريقة وعندما تتم المقادير توضع الكيروانة حوالي نصف ساعة في فرن معتدل الحرارة . في هذه الاثناء يخفق جيدا أصفر البيض مع أربع ملاعق أكل من السكر الدقيق وملعقتين من ماء الزهر . عندما ينضج طاجين البندق يقص أرباعا ويسقى حالا بالكرديان وعندما يبرد تصف القطع في صحن مسطح وتقدم .

## صمصة ورقة

250 غراما من الزبدة	دزينة ونصف من الملسوقة
100 غرام من الجلجلان	500 غرام من السكر للقطر
100 غرام من الفستق	350 غراما من السكر للحشو
أربع كلاعق من ماء الورد	250 غراما من اللوز
ملعقة صغيرة من عصير الليمون	250 غراما من البوفريوة

ينقى الجلجلان ويحمص ثم يدق مع قسط من السكر . يقشر اللوز كالمعتاد ثم يهرس بنفس الطريقة . تحمص كذلك البوفريوة وتفرم بالماكنة فرما ناعما ثم تخلط المقادير المذكورة جيدا بمقدار من ماء الورد وتترك جانبا . تذاب الزبدة وتدهن بها أوراق الملسوقة واحدة فواحدة على الوجهين . تدهن كيروانة بقليل من الزبدة وتطبق في قاعها ست من أوراق الملسوقة . تبسط بعد ذلك نصف كمية هريس الفاكية وتغطي طبقة الفاكية بست أوراق من الملسوقة . يضاف انذاك ما تبقى من هريس الفاكية وتطبق فوقه أوراق الملسوقة الباقية . تقص الصمصة بسكين حاد في شكل مربعات متساوية ثم توضع الكيروانة في فرن معتدل الحرارة لمدة نصف ساعة تقريبا .

في هذه الاثناء يحضر مقدار من القطر المتوسط الخثورة ويترك جانبا . تحمص حبات الفستق بضع دقائق ثم تقشر وتجرش بالمبشرة . حالما تنضج الصمصة ويحمر سطحها نسبيا تسقى بالقطر ثم ترش بجريش الفستق وتترك جانبا حتى تبرد .

## لورطة

وصفة مطابقة للوصفة السابقة مع تعويض البوفريوة والجلجلان بوزن مماثل من الجوز .

(1) الكرديان أصفر البيض يخفق مع السكر ويفوح

## بريكة حليب

### مقادير للمكرمة

نصف لتر من الحليب	100 غرام من البوفريوة
150 غراما من السكر	50 غراما من البندق
100 غرام من الدقيق	أصفر ثلاث بيضات
100 غرام من اللوز	ملعقتان من ماء العطرشية

### مقادير للقطر

350 غراما من السكر	لتر الا ربع من الماء
ملعقة من ماء العطرشية (1)	عصير ليمون

### مقادير لبريكة الحليب

24 من أوراق المسقوة	200 غرام من الزبدة
	أصفر ثلاث بيضات

تقشر حبات اللوز والبوفريوة كالمتعاد وبعد أن تحمص بضع دقائق تدق بالمهراس أو تفرم بالماكينة فرما ناعما يفربل الدقيق ويحل في الحليب . يصفى الخليط ويضاف اليه السكر ثم يوضع في قدر فوق نار لينة مع التحريك المتواصل . يضاف هريس اللوز والبوفريوة وماء العطرشية وحبات البندق مع مواصلة التحريك حتى تخثر الرغبة (2) وحالما تبدأ في الغليان يضاف اليها أصفر البيض وتجعل القدر (3) . يحضر مقدار من القطر ويترك جانبا .

تدهن أوراق المسقوة واحدة واحدة على الوجهين بتيء من الزبدة المذابة . تدهن كذلك كيروانة بقليل من الزبدة وترص في قاعها نصف كمية أوراق المسقوة وتصب فوقها الكريمة . تغطى بعد ذلك الكريمة بما تبقى من أوراق المسقوة وتطبق بظهر ملعقة ثم يدهن سطحها بقليل من أصفر البيض . تطهى أُنذاك بريكة الحليب حوالي 20 دقيقة في فرن معتدل الحرارة وعندما تنماسك ويحمر لونها نوعا ما تسقى بالقطر وتترك حتى تبرد .

(1) العطرشية أو غيرها من الافوايح السائلة (2) الرغبة الكريمة (3) جعل القدر انزلها عن النار .

**التقديم :** تقص بريكة الحليب في شكل مربعات متساوية ثم تصف القطع في صحن مسطحة وتقدم ويمكن رشها عند التقديم بمقدار من جريش الفستق .

## لورطة بالكريمة

ينسج على منوال الوصفة السابقة ومع ذلك تضاعف او تثلت كمية المقادير وتعوض أوراق المسوقة برفاقات (1) كبيرة من عجينة البقلاوة وبدلا من الكيروانة يستعمل طبق ذو حجم مناسب .

## عجينة القطايف (1)

ينخل مقدار حسب الرغبة من الدقيق ويحل في ما يكفي من الماء البارد مع قليل من الملح الناعم للحصول على مزيج سائل ثم يخفق جيدا المزيج المذكور حتى يتجانس قوامه ويصبح شبيها بالحليب الخائر يكب طبق المسوقة فوق نار قوية ويترك حتى يسخن . يصب مقدار من مزيج الدقيق في القمع (2) المعد لهذا الغرض ويسكب فوق الطبق خلال الثقوب ليخلف على سطحه خيوطا دقيقة من العجين شبيه بخيوط الشعيرة . عندما تجمد الخيوط تكشط حالا عن الطبق بالسكين أو بخرقة نظيفة وتترك جانبا ثم يواصل العمل بنفس الطريقة حتى تنتهي كمية المزيج .

## القطايف

### مقادير للقطايف

200 غرام من اللوز	500 غرام من القطايف
100 غرام من الجوز	150 غراما من الزبدة
100 غرام من السكر الدقيق	150 غراما من البوفريوة

### مقادير للقطر

ملعقتان من ماء الزهر	400 غرام من السكر المبلى
نصف ملعقة قهوة من عصير الليمون	ثلاثة أرباع اللتر من الماء

(1) الرقاقة : الورقة الدقيقة من العجين .

(2) القمايف تعرف بالكنافة (2) قمع القمايف وعاء من النحاس المقصود رقايعه مجهر بقوب دقيقة يستعمل لصنع عجينة القمايف . اذا فقد القمع المذكور يمكن استعمال اي حقة معدنية تجعل في قعرها ثقب رفيعة . تباع عجينة القمايف جاهزة في المحلات المختصة .



## مقادير للزينة

100 غرام من البندق

50 غراما من الفستق المجروش

تذاب الزبدة في مقلاة فوق نار لينة وتقلي فيها حصل القطايف شيئا فشيئا مع التقليب المتواصل حتى تتورد . توضع بعد ذلك القطايف في مصفاة وترش بقليل من الماء المغلي لتصبح لينة وتصفى حالا للتخلص من الماء ومن الدهن .

تغلى حبات اللوز في الماء الفانر وتقشر ثم تغلى بضع دقائق في طاوة وتفرم بمبشرة الجبن او بفراصة اللحم فرما ناعما . تحمص كذلك حبات الجوز والبوفريوة وترحى بنفس الطريقة . يذاب السكر المبلر في الماء في قدر ثم يوضع فوق نار هادئة ويترك يغلي مع التحريك حيناً بعد حين وإزالة الرغوة كلما ظهرت وحالما يتحول الى قطر خائر يضاف اليه عصير الليمون وماء الزهر ويترك جانباً . تخلط آنذاك القطايف والفاكية المرحية مع السكر الناعم ويرص الخليط في طبق بسمك خمسة صنتمترات تقريبا ثم يسقى بالقطر ويوضع نحو عشر دقائق في فرن معتدل الحرارة او فوق نار معتدلة عندما تجمد القطايف وتتماسك تغلب باحتراس في طبق ثان وتعاد بضع دقائق الى الفرن حتى يحمر الوجه الثاني .

التقديم : تغلب القطايف في طبق التقديم ويزين سطحها بجريش الفستق وبحبات البندق وحالما تبرد تقص أرباعا متساوية وتقدم .

## بقلاوة قلب اللوز

### مقادير لعجينة الورقة

كيلو غرام من السميد الدقيق (1) أربع بيضات  
كيلو غرام من دقيق القمح أربع ملاعق من الزيت  
ملعقة من الملح الناعم

### مقادير للحشو

كيلو غرام من اللوز 200 غرام من البندق (2)  
800 غرام من السكر الدقيق

(1) يمكن تعويضه بمقدار مماثل من الدقيق (2) البندق 0 يمكن الاستغناء عنه او تعويضه بكمية مماثلة من الفستق .

كيلو غرام من السكر المبهر أربع ملاعق من ماء العطرشية (3)

## مقادير للورقة

250 غراما من السمن (4)  
200 غرام من النشا  
ربع لتر من الزيت (5)

. يغربل السميد مع الدقيق ويكدس الخليط فوق رخامة وتجعل في وسطه حفرة . يخفق البيض ويسكب في الحفرة مع الزيت والملح محلولاً في قليل من الماء . يعجن الخليط جيداً مع إضافة ما يكفي من الماء الدافئ تدريجياً للحصول على عجينة قوية . تغطى العجينة وتترك جانباً حوالي نصف ساعة ثم تدلك مدة نصف ساعة حتى تصبح متجانسة لينة قابلة للترقيق . تضاف إليها في هذه الفترة عند الرغبة بيضة أو بيضتان مع مائة غرام من الزبدة لتكسب أكثر مرونة .

يسلق اللوز في الماء ويقشر ثم يحمص قليلاً فوق النار ويفرم بالماكينة فرماً ناعماً . يغربل بعد ذلك دقيق اللوز ثم يضاف إليه البندق والسكر الناعم ويترك الخليط جانباً . يذاب السمن في الزيت فوق نار خفيفة . تدهن صينية متوسطة الحجم بقليل من الزبدة . تقص العجينة بالسكين إلى 24 قطعة متساوية ويبسط كل منها براحة اليد في شكل رغيف مسطح . ترقق اثر ذلك دزينة من الرغاف المذكورة بالتعاقب على النحو التالي : يرش سطح ميده عريضة بشيء من النشا . يرش كذلك الرغيف بالنشا ويلف حول عود الرشته (6) وتبسط العجينة على الميده . ترش العجينة بالنشا من جديد (7) وتلف حول الرشته وترقق مرة ثانية ثم تكرر العمليات حتى يتحول الرغيف إلى ورقة في منتهى الرقة قطرها يفوت بقليل حجم الصينية . تفرش الورقة المذكورة في الصينية بحذر حتى لا تتمزق وتدهن بخليط الزيت والسمن ويستعمل لهذا الغرض فرشاة لينة أن وجدت أو قطعة من النسيج معقودة في يد ملعقة مثلاً . ترقق قطعة ثانية من العجين وتبسط الورقة في الصينية وتبل بالدهن بنفس الطريقة وهلم جرا حتى تتم دزينة قطع العجين . يبسط خليط اللوز فوق طبقة الورقة وترص فوقه دزينة من الورقة تعد بنفس الأسلوب . تقص بعد ذلك البقلاوة مستطيلات متوازية عرضها سنتيمتران ونصف تقريباً ثم تقص بعد ذلك البقلاوة مستطيلات متوازية

(3) أو غيره من الاغوايح السائلة حسب الرغبة . (4) (5) تفضل تعويض الزيت والسمن بهز من الزبدة المخابة . (6) عود الرشته . التنويك الرقيق (7) يوضع النشا في صرّة من النسيج الشفاف وتستعمل الصرّة لهذا الغرض .

المستطيلات في نفس العرض بانحراف حتى تأخذ قطع البقلاوة شكلها المعيني المعروف .

تطهى البقلاوة في فرن هادئ الحرارة حوالي ساعة ونصف وفي هذه الأثناء يحضر مقدار من القطر المتوسط الخثورة ويترك جانبا . حالما تنضج البقلاوة ويحمر سطحها نوعا ما تسقى بالقطر وتترك الى اليوم الموالي .

## بقلاوة البوفريوة بقلاوة الفستق بقلاوة البندق

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع تعويض اللوز بمقدار مماثل من البوفريوة أو من الفستق أو من البندق أو بخليط مقادير متعادلة من اللوز ومن إحدى الفواكه المذكورة

### خبزة بسكويت

200 غرام من الزبدة	100 غرام من اللوز
200 غرام من السكر الدقيق	80 قطعة من البسكويت المربع
150 غراما من البوفريوة	50 غراما من الفستق المجروش
نصف لتر من القهوة (1)	

تقشر حبات اللوز والبوفريوة وتحمص ثم تفرم بالمبشرة وتترك جانبا . يحضر مقدار نصف لتر من القهوة المرشحة (2) القوية بدون سكر وتترك حتى تبرد . تخفق الزبدة جيدا بملعقة مع السكر الدقيق حتى يتحول الخليط الى عجينة متجانسة . يدهن طبق مسطح بقليل من الزبدة أو يفرش بقطعة من الورق الشمعي المدهون بقليل من الزيت .

تؤخذ 16 قطعة من البسكويت وتغطس في القهوة واحدة واحدة وتصف بسرعة جانبا لجانب في شكل مربع تطل طبقة البسكويت بقسط من خليط الزبدة وترش بقسم من فريم البوفريوة واللوز . ترتب فوقها بانتظام طبقة ثانية من البسكويت المبلل بالقهوة وتطل هي الأخرى بالزبدة وتغشى كذلك بجريش الفاكهة ثم تكرر العمليات بنفس الطريقة حتى تنتهي المقادير . قرش بعد ذلك طبقة البسكويت الأخيرة بجريش الفستق وتوضع الخبزة في الثلاجة . عند الطلب تقص خبزة البسكويت ارباعا وتقدم .

(1) يمكن تعويض القهوة بمقدار مماثل من عصير البرتقال أو . . . . . السكر البارد (2) القهوة المرشحة : ما يعبر عنها عندنا بالقهوة السوري

## خبزة بشكوطو

### مقادير للخبزة

200 غرام من الدقيق	100 غرام من الزبدة المذابة
200 غرام من السكر المرحي	ثمانى بيضات
200 غرام من الفاكهة المحروشة	قرطاس من الفانيلية
	نصف قرطاس من الخميرة

### مقادير للقطر

250 غراما من السكر	ملعقة قهوة من عصير الليمون
--------------------	----------------------------

يغربل الدقيق وتضاف اليه الخميرة . يدهن بالزبدة قالب ذو الحجم المناسب ويرش بقليل من الدقيق . يحمى الفرن بحرارة لينة .

يخفق البيض جيدا مع السكر حتى يتلث حجمه تقريبا ثم يضاف اليه الدقيق تدريجيا ثم الزبدة والفانيلية مع مواصلة الخفق . عندما يتجانس الخليط يصب في القالب ويملا القالب عندئذ لتلثيه فقط حتى لا يطفح أثناء الطهو . يوضع أنذاك الطبق في الفرن لمدة ساعة تقريبا مع الملاحظة أن تكون درجة الحرارة قارة وان لا يفتح الفرن ابدا طيلة النصف ساعة الأولى .

في هذه الأثناء يحضر مقدار من القطر الخاثر . عندما يحمر سطح الخبزة يفحص نضجها بغرس شفرة السكين وإخراجها فإذا لم يلتصق بها شيء من الخليط تخرج من الفرن وتترك تبرد حوالي خمس دقائق . تقلب اثر ذلك خبزة البشكوطو في طبق ثمان وتسقى بالقطر ثم يرش سطحها وجوانبها بجريس الفاكهة وحالما يمتص القطر تقص ارباعا وتقدم .

## خبزة لسوز

200 غرام من الدقيق	200 غرام من اللوز المرحي
200 غرام من السكر المرحي	100 غرام من الزبدة المذابة
200 غرام من الفاكهة المفرومة	ثمانى بيضات
نصف لتر من القطر الخاثر	قرطاس من الفانيلية
	نصف قرطاس من الخميرة

ينسج على منوال الوصفة السابقة مع اضافة مقدار من اللوز المحمص المرحي الى مزيج الدقيق والزبدة والبيض .

### خبزة بوفريوة خبزة بندق خبزة فستق

تستعمل طريقة عمل خبزة البشكوطو البسيطة ويضاف الى خليط الدقيق والزبدة والسكر والبيض مقدار من البندق أو الفستق أو البوفريوة المرحية .

### خبزة حمص

ينسج على منوال طريقة عمل خبزة البشكوطو البسيطة مع تعويض الدقيق الصافي بخليط 100 غرام من دقيق القمح و 150 غراما من دقيق الحمص المقلي .

## الفهرس

### أ

الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
172	الأسماك : اختيار	203	الأرز
173	الأسماك : تحضير	204	الأرز المسلوق
191	الأطرية ( العجائن )	205	الأرز المفور
140	الأنقاد : تحضير	204	الأرز المقلي
123	الأكباب *	204	الأرز : تحضير
8	أكليل الجبل	204	الأرز : طهو
23	الأمالح	169	أرنب مثاومة
		171	الأسماك

### ب

156	برودوخضرة بدجاج الهند	72	باذنجان محشي
38	برودوخضرة مرحية	178	بالاية مكفنة
38	برودوخضرة منشي	8	البرتقال : قشور
83	بريك الدنوني	19	البرغل
82	بريك الورقة	32	برغل جاري
78	بريك البطاطا	33	برغل جاري بالقديد
80	بريك بالتن	37	برودوخضرة
80	بريك بالدجاج	39/155	برودوخضرة بالدجاج
79	بريك ديارى باللحم	38	برودوخضرة بالعلوش
110	البريكة المالحة	38	برودوخضرة بالملخ

النوع	الصفحة	النوع	الصفحة
بريكة حليب	247	البوزة	235
بريكة حليب	265	بلوزة بالزقوقو	235
البسباس	8	بلوزة بالفاكية	236
البسباس الأخضر	8	البنادق	122
البصبان	257	البناضج	84
اليغريز	244	البهارات	8
بقلاوة الباي	260	البيصارة	69
بقلاوة البندق	269	البوزة	236
بقلاوة البوفريوة	269	البوزة : نوع ثان	236
بقلاوة الفستق	269	بوري في الكوشة	183
بقلاوة قلب اللوز	267		

## ت

التابل	9	ترد مقلي	164
التابل المركب	9/24	ترشي الخل	48
ترد مشوي	164	تريلية مقلية	176
تريلية مكفنة	178	التمر المحشي	261
التستيرة	60	التمر المحشي الدياري	261

## ث

ثريد بالعلوش	39	الثوم	9
--------------	----	-------	---

## ج

الجاوية الدياري	254	جوارش البندق	252
جراف في الكوشة	182	جوارش الفستق	252
الجزارة	139	جوارش اللوز	253
جفالي بالزيتون	189		

الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
--------	-------	--------	-------

## ح

35	حلالم جارية بالخضرة	9	حبة حلاوة
34	حلالم جارية بالدبابش	9	الحبق
36	حلالم جارية بالفلول والجلبانة	167	الحجل في الكوشة
36	حلالم جارية بالقديد	166	الحجل المقلي
36	حلالم جارية باللحم	63	حريقة بصله
254	حلوة المغارف	30	حسو الخميرة
225	الحلويات : الحلويات و	31	حسو الخميرة بالقديد
168	الحمام المحشي	31	حسو الفارينة
177	، حوت كامل ،	19	الحلالم

## خ

271	خبزة الفستق	269	خبزة البسكويت
270	خبزة اللوز	270	خبزة البشكوطو
9	الخل	271	خبزة البندق
9	الخميرة	271	خبزة البوفريوة
		271	خبزة الحمص

## د

154	الدجاج المقلي مع الشربة	156	دجاج الهند المقلي مع البرودو
155	الدجاج المكفن مع البرودو	156	دجاج الهند المقلي مع الشربة
10	دهن القديد ( الإدام )	156	دجاج الهند المكفن مع البرودو
154	الدواجن	156	دجاج الهند المكفن مع الشربة
154	الدواجن : تحضير	161	الدجاج بالكبار
140	الدواجن : تحضير	156	الدجاج في الكوشة
37/147	الدويذة الجارية	157	الدجاج المحشي
194	الدويذة المصبوبة بالدجاج	159	الدجاج المحشي في الكوشة
195	الدويذة المصبوبة بالسلك	158	الدجاج المحشي محمر



النوع	الصفحة	النوع	الصفحة
الدودة المصوبة باللحم	194	الدودة المفورة بالعلوش	196
الدودة المفورة بالدجاج	196		

## ر

راحة الحلقوم	253	الروز بالصالصة	206
راس الحانوت	10	الروز بالعصيان	209
راس الحانوت	25	الروز بالعلوش	208
راس العلوش مصلي	149	الروز بالقنارية	211
الرخايمية	237	الروز بالكمار	209
الرش	10	الروز باللوبيا	211
الرشة	20	الروز بالمفاني	209
الرشة ، البيضاء	198	الروز بلحم العجل	208
الرشة الجارية	37	روز بنادق	
الرشة المفورة بلحم العجل	195	الروز الجاري	33
الرشة المفورة بلحم العلوش	196	روز قلاية	211
الرفيسة	226	روز مرمر	211
رفيسة الروز	232	روز مسلي	211
الرنند	10	الروز المغور بالحوت	210
الروز الأزعر بالجلبانة	207	الروز المغور بالدجاج	209
روز اكباب	211	الروز المغور بالعصيان	210
الروز بالجلبانة	210	الروز المغور بالعلوش	210
الروز بالدجاج	208	الروز المغور بالعجل	210

## ز

الزيرير التقليدي	237	الزريقة	234
الزيرير التقليدي : نوع ثان	237	الزعفران	10
زيرير البوفريوة	238	الزنجبيل ( السكتنجير )	10
زيرير الفاكية	238	الزهر : ماء	11
زيرير الفستق	238	الزوايد : تحضير	141

النوع	الصفحة	النوع	الصفحة
الزيتون الأسود	21	الزيتون الأخضر	22

## س

السبناخية	127	سلطة الغليظ	55
السدر	31	سلطة الفجل	47
السدر بالقديد	32	سلطة الفقوس	48
السردينة المكفنية	179	سلطة أمك حورية	49
سفافد علوش مشوية	113	سلطة البلنكيظ	54
سفن بالأمالح	189	السلطة التونسية	51
سمانة قلاية	167	سلطة قندق الغلة	52
السمك المقلي	175	السلطة المشوية	53
السمن	11	السلطة المشوية : نوع ثان	53
سلطة الباذنجان	50	سلطة نينة حلق	51
سلطة البطاطا	49	سلق المقرنة : طريقة	197
سلطة البندلاقة	47	السوية بالجلبانة	188
سلطة الخس	46	السوية المحشية	186
سلطة السكورية	46	السيوج	11

## ش

الشبيت	11	شربة برأس العلوش	149
الشبتيتحة	11	الشربة الزعرة بالدجاج	42/154
شرايح اللحم مكفنة	115	الشربة الزعرة بدجاج الهند	156
الشربة بالحجل	42	الشربة الزعرة بالعلوش	42
الشربة بالدجاج	42	شربة الطرتماش بالعلوش	42
الشربة بالعجل	42	شربة الفريك بالدجاج	44
الشربة بالعلوش	40	شربة الفريك بالعلوش	43
الشربة بالعلوش	41	شربة الفريك بالمخ	44
الشربة بالكرعين	42	شربة الفريك بلحم الرأس	44
الشربة بالمخ	42	شربة الفريك بلحم العجل	44

الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
64	شكشوكة الطماطم والفلفل	43	شربة فريك زعرة بالعلوش
65	شكشوكة الفول الأخضر	42	الشربة المنشية بالعلوش
66	شكشوكة الفول الفصاص	60	شرمولة الباذنجان
66	شكشوكة الفول والجلبانة	60	شرمولة القرع بوطرنية
67	شكشوكة القرع	67	شكشوكة البروكلو
64	الشكشوكة النابلية	68	شكشوكة البطاطا
145	الشمكة	66	شكشوكة الجلبانة بالقنارية
179	الشور والمكفن	67	شكشوكة السفنارية

## ص

54	الصحن التونسي	11	صالصة الخل
246	الصمصة	11	صالصة الطماطم
81	الصمصة المالحة	58/59	صالصة الطماطم
264	صمصة الورقة	11	صالصة الهريسة
80	صوابع المسوقة	234	الصحلب

## ط

97	طاجين السبناح	99	طاجين امالح
103	طاجين السلاطة	101	طاجين باذنجان
106	طاجين الشكشوكة	73	طاجين برناز
105	طاجين العجة	102	طاجين بطاطا
134	طاجين الفروخ	102	طاجين البلنكيط
98	طاجين القوطة	102	طاجين البنابق
104	طاجين الكفتاجي	263	طاجين البندق
100	طاجين المخ	97	طاجين الجبن
137	طاجين المرقاز	99	طاجين الجلبانة
96	طاجين المعدنوس	100	طاجين الخفاف
109	طاجين المسوقة	98	طاجين الزدق

النوع	الصفحة	النوع	الصفحة
طاجين النعناع	97	طواجن البندق	259
طبيخة الخضرة	69	طواجن البوفريوة	259
طبيخة القرع	70	طواجن الفستق	259
الطرتماش	20	طواجن اللوز	258
الطرتماش المحشي	20	الطيطة	262
الطماطم المشرحة	21	الطيطة	263
الطماطم المعجونة	21		

## ع

العجة البسيطة	86	العصيان المغلي	17
العجة بالبطاطا	86	العصيان بالبطاطا	148
العجة بالجلبانة	87	العصيان بالجلبانة	148
العجة بالرنكة	90	العصيان باللوبيا	148
العجة بالطماطم والفلفل	88	العصيان المكفن	147
العجة بالقديد	89	عصفور الزيتون سفاقد	165
العجة ابالقوانص	90	عصيدة البطاطا	58
العجة بالكعابر	91	عصيدة البوفريوة	242
العجة بالمنح	91	عصيدة الرقوقو	241
العجة بالمرقاز	89	العصيدة بالرغيدة	240
العجة بالمشوية	88	العصيدة التركي	238
العجة بالهروس	87	العصيدة التركي	239
عجينة البناضج	78	العطرشية : ماء	12
عجينة القطايف	266	العقد	145
عجينة بريك الدنوني	77	العلوش المشوي	114
العصيان	140		

## غ

غريبة الحمص	249	غريبة الدرع	249
-------------	-----	-------------	-----

الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
177	الغزال المقلبي	248	غريبة السميد
179	الغزال المكفن	249	غريبة الفارينة
255	غزير البنات	181	الغزال في الكوشة
		175	الغزال المشوي

## ف

22	الفلفل الحار	119	الفخذ المحشي في الكوشة
12	فلفل الزينة	256	الفرشك
22	الفلفل الملح	256	الفرنيتات الصغيرة
72	الفلفل المحشي	245	فطاير الدبلة
61	الفلفل المقلبي	63	فطاير فندق الغلة
		12	الفلفل الأسود

## ق

143	القلاية الحمراء بالزوايد	185	القاروص المحشي في الكوشة
143	القلاية الزعرة بزوايد العجل	16	القديد المغلي
142	القلاية الزعرة بزوايد العلوش	17	قديد رأس العام
71	القنارية المحشية	72	القرع بوطزينة محشي
125	القناوية	12	القرفة
161	القناوية بالدجاج	12	القرنفل : عود
147	القناوية بالكرشة	188	القرنيط بالجلبانة
170	القنفود بالزبيب	168	القطامسلي
165	القوبع المكفن	266	القطايف
262	القيقم	123	القلاية

النوع	الصفحة	النوع	الصفحة
الكبار المخل	23	الكسكي بالورقة	224
الكبابة	132	الكسكي بدجاج الهند	220
الكبابة بالدجاج	161	الكسكي براس العلوش	221
الكبابو	189	الكسكي بلحم الراس	220
الكثف المكثف مصلي	117	الكسكي بلحم العجل	220
الكرديان	242	كسكي راس العام	222
الكركم	12	الكسكي الربيعي بالبوري	222
الكروية	12	الكسكي الشتوي بالمرجان	224
الكريمة البسيطة	232	الكسكي الصيفي بالمثاني	223
كريمة الحلواني	233	الكسكي : طهو ..	215
الكريمة بالبسكوت	233	الكسكي : طهو .. الجاف	216
الكريمة بالشكلاطة	233	الكسكي : طهو .. الطريء	215
الكزيرة	13	كعابر البوفريوة	260
الكسكي	213	كعابر الفستق	260
الكسكي : اعداد	214	كعابر اللوز	259
كسكي السميد	214	كعك السكر	250
كسكي السميد	215	كعك المنقاش	250
الكسكي الشمسي	18	كعك الورقة	251
الكسكي المجبور	19	كعك البويو	243
الكسكي بالارزب	220	كعك زبيدة	244
الكسكي بالحل	220	الكفتاجي	62
الكسكي بالخضرة	221	الكفتة بالرنكة (الرنكة)	181
الكسكي بالدجاج	220	الكفتة بالسروينة	180
الكسكي بالعصيان	221	الكفتة باللحم	115
الكسكي بالعلوش	216	الكفتة بالمنخ	144
الكسكي بالعلوش	217	الكفتة بالمثاني	180
الكسكي بالعلوش	218	الكفتة بالنزلي	179
الكسكي بالعلوش	218	الكلمار بالجبانة	188
الكسكي بالعلوش	219	الكلمار المحشي	186

النوع	الصفحة	النوع	الصفحة
الكلمار المكفن	179	الكومنية باللسان	151
الكمون	13	الكومنية بزوايد العجل	143
الكومنية بالبطاطا	144	الكميري في الكوشة	181
الكومنية بالزوايد	143	الكميري محشي في الكوشة	184
الكومنية بالسوبية	187	الكميري المكفن	179
الكومنية بالقرنيط	187	الكناف مع الشربة	142
الكومنية بالكبدية	142	الكوشة	131
الكومنية بالكمار	187	الكوشة بالدجاج	161

## ل

اللبلابي	29	لسان بالجبانة	151
لحما بالتن	117	لسان بالزيتون	151
لحما بالسبناخ	116	لسان بالفقاع	151
لحما بالكبار	116	لسان بالكبار	151
لحما محشية بالتن	118	لسان عجل مكفن	150
لحما محشية بالزيتون	118	لسان مجشي	151
لحما محشية بالسبناخ	118	اللفتية	133
لحما محشية بالكبار	118	اللفتية بالكرشة	147
لحما محشية بالمعدنوس	118	اللورطة	264
لحمة جوف محشية	120	اللورطة بالكريمة	266
لحم عجل مصلي	117	الليمون	13
اللحوم	111	الليمون المملح	22
لسان بالأمالغ	151		

## م

مبطن بروكلو	121	مبطن قنارية	121
مبطن سحاق	121	مبطن قنارية	121

الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
112	مرقاز الكبدة واللحم	187	مناومة بالسوبية
112	مرقاز اللحم واللية	124	مناومة بالعجل
136	مرقة الأمالج	146	مناومة بالكرشة
147	مرقة الأمالج بلحم الرأس	151	مناومة باللسان
135	مرقة البسباس	147	مناومة بلحم الرأس
161	مرقة البسباس بالدجاج	251	المجامع
130	مرقة البطاطا	229	المحكوة
148	المرقة البيضاء	231	المحلية
129	مرقة الجلبانة	225	المحليات والحلويات
161	مرقة الجلبانة بالدجاج	19	المحمص
130	مرقة الجلبانة الزعرة	192	المحمص بالفول والجلبانة
130	مرقة الجلبانة والقنارية	193	المحمص باللحم
128	مرقة الخضرة	33	المحمص الجارية بالدبابش
147	مرقة الخضرة بالكرشة	34	المحمص الجارية بالقديد
	مرقة الخضرة بلحم الرأس	34	المحمص الجارية بالقرنيط الجاف
165	مرقة الزيتون بعصافير الزيتون	34	المحمص الجارية بالوزف
138	مرقة سفرجل	144	المخ المكفن
138	مرقة عويئة	174	المداس المشوي
137	مرقة قسطل	176	المداس المقلي
130	مرقة قنارية زعرة	178	المداس المكفن
161	مرقة كرفس بالدجاج	132	مدربل الباذنجان
134	مرقة كرفس منشبة	133	مدربل القرع
147	مرقة لوبيا بالكرشة	126	المدفونة بالعجل
135	مرقة لوبيا «بيضة»	148	المدفونة بالعصيان
161	مرقة لوبيا «بيضة» بالدجاج	147	المدفونة بلحم الرأس
160	مرمز بالدجاج	30	الدمس
148	مرمز بالعصيان	230	الدموجة
147	مرمز بالكرشة	127	المرالية
151	مرمز باللسان	18	المرقاز المغلي
147	مرمز بلحم الرأس	112	مرقاز العجل
	مرمز بلحم العجل	113	مرقاز العلوش مشوي
138	المروزية	18/112	المرقاز الغنمي



الصفحة	النوع	الصفحة	النوع
200	المقرونة بالدجاج	226	مسفوف بالحليب
199	المقرونة باللحم البقري	228	مسفوف بالدقلة
198	المقرونة بالصالصة	228	مسفوف بالزمان
199	المقرونة بالصالصة	226	مسفوف بالزبيب
200	المقرونة بالعصيان	228	مسفوف بالزبيب
201	المقرونة بالمناني	227	مسفوف بالعنب
198	المقرونة «البيضة»	227	المسفوف : طهو
37	المقرونة الجارية	122	المسلي
200	المقرونة المحمرة	28	المشلولش
201	المقرونة المحمرة بالزوايد	29	المشلولش بالقديد
194	المقرونة المصبوبة بالدجاج	138	المشماشية
194	المقرونة المصبوبة بالسّمك	94	المعقودة بالبطاطا
193	المقرونة المصبوبة باللحم	94	المعقودة بالتّن
257	الملبس	95	المعقودة بالجامور
76	المسوقة	95	المعقودة بالرنكة
129	الملوخية باللحم البقري	95	المعقودة بالقنبلي
147	الملوخية بلحم الرأس	96	المعقودة بالقوانص
188	المناني بالكبار	96	المعقودة باللحم
183	المناني في الكوشة	95	المعقودة بالخب
179	المنكوس المكفن	95	المعقودة بالمناني
107	المنينة	247	المقروض الدياري

## ن

20	النواصر	177	النزلي المقلي
37	النواصر الجارية	179	النزلي المكفن
197	النواصر المفورة بالدجاج	13	النعناع

النوع	الصفحة	النوع	الصفحة
-------	--------	-------	--------

## هـ

الهرقة البقري	40	الهرسة	13
هرقة العلوش	43	الهرسة البسيطة	24
الهرقة القريقية	108	الهرسة الدياري	24
الهروس	50		

## و

الورد شوش	14	الورقة العادية	77
الورد ماء	1	الورقة المشوية	174

## ز

سحب من هذا الكتاب 2000 نسخة

أكتوبر 1997

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

محمد الكوكي

مطبعة سيكوس - قرمالية